

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep *Postpartum*

2.1.1 Definisi *Postpartum*

Post partum atau masa nifas adalah masa setelah plasenta lahir dan berakhir saat organ – organ reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa post partum atau disebut juga *puerperium* dihitung setelah 1 jam dari plasenta lahir dan berakhir setelah 6 minggu atau 42 hari. Post partum atau masa nifas merupakan masa selama persalinan dan segera setelah kelahiran yang meliputi minggu- minggu berikutnya pada waktu saluran reproduksi kembali ke keadaan tidak hamil yang normal (Wahyuni, Islah, dkk., 2023).

Postpartum adalah periode yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama enam minggu atau empat puluh dua hari. Selama masa pemulihan ini, ibu mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan mengalami banyak ketidaknyamanan pada awal postpartum, yang jika tidak dirawat dengan benar dapat menjadi patologis (Susilawati et al., 2024).

2.1.2 Tahapan *Postpartum*

Periode postpartum diklasifikasikan menjadi tiga tahap, yaitu : (Pratiwi et al., 2024)

1. Periode segera setelah kelahiran disebut sebagai periode *immediate post partum*. Perawat harus memeriksa kontraksi uterus, pengeluaran lochea, tekanan darah, dan suhu secara teratur untuk mengurangi risiko perdarahan akibat atonia uteri.
2. Perawatan diberikan pada awal persalinan (24 jam hingga 1 minggu) untuk memastikan involusi uteri normal, tidak ada perdarahan, dan tidak ada tanda-tanda infeksi, seperti lochea atau demam. Ibu dapat menyusui bayinya dengan baik dengan jahitan perinium. Pada tahap

ini, ibu sudah memiliki keinginan untuk merawat dirinya sendiri, dan mereka diizinkan untuk melakukan perawatan diri dengan berdiri dan berjalan karena ini akan membantu pemulihan semua sistem tubuh. Minggu pertama setelah kelahiran, juga dikenal sebagai awal minggu pertama, adalah waktu ketika hampir seluruh tubuh mengalami perubahan besar. Ini meningkatkan kemungkinan komplikasi.

3. Periode setelah persalinan selesai (1 minggu hingga 5 minggu), perawat dapat melakukan perawatan dan pemeriksaan rutin serta konseling KB. Pada periode ini, ibu sering mengalami komplikasi, terutama pada periode ini, terutama pada periode immediate postpartum (50%), *early postpartum* (20%) dan *late postpartum* (5%).

2.1.3 Adaptasi Fisiologi dan Psikologis

1. Adaptasi Fisiologis Sistem reproduksi dan struktur meliputi: (Pratiwi et al., 2024):

- a. Involusi Uteri :

Proses kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil. Ini dimulai segera setelah plasenta keluar karena kontraksi otot polos uterus. Setelah kelahiran plasenta, uterus berubah menjadi kumpulan jaringan yang hampir padat. Salah satu cara untuk mengukur proses involusi uterus adalah dengan melakukan pemeriksaan tinggi fundus uterus pada ibu yang telah melahirkan.

- b. Lokia

Rabas uterus yang keluar setelah bayi lahir disebut lokia. Lokia ini memiliki bekuan darah kecil yang berwarna merah segar sebelum berubah menjadi merah tua. Selama proses penyembuhan endometrium yang normal, jumlah dan karakter lokia secara tidak langsung mencerminkan prosesnya. Bau lokia yang khas , seperti darah dan tidak berbau busuk , serta perubahan warna dan jumlah lokia secara bertahap

akan berkurang. Lokia rubra yang banyak dan lama dan berbau busuk menunjukkan infeksi atau sisa plasenta.

Lokia terjadi dalam tiga tahap, antara lain:

- 1) Lokia rubra adalah rabas vagina berwarna merah muda atau terang yang muncul selama 3 hari pertama setelah persalinan dan terdiri dari darah dan lendir, partikel desidua, dan sisa sel tempat plasenta.
 - 2) Lokia serosa biasanya berwarna merah muda dan terdiri dari darah lama, serum, leukosit, dan sisa jaringan. Dari hari keempat hingga sepuluh setelah persalinan, ini terjadi.
 - 3) Lokia alba mengeluarkan lendir, serum, leukosit, sel epitel, dan desidua setelah sepuluh hari pasca partum hingga enam minggu setelah melahirkan. Rabasnya berwarna coklat keputih dan transparan, dan jika terinfeksi, keluar cairan nanah berbau busuk yang disebut lokia purulenta.
- c. Setelah kelahiran bayi, tingkat hormon *gonadotropin chorionik* dalam sistem endokrin turun dengan cepat, human plasenta laktogen (HPL) tidak ditemukan dalam satu hari setelah kelahiran. Dalam tiga hari postpartum, kadar estrogen turun sampai 90 persen. Kemudian turun secara bertahap sehingga mencapai titik terendahnya pada hari ketujuh postpartum. Pada ibu yang tidak menyusui, kadar estrogen kembali ke tahap fase folikuler sekitar tiga minggu, sementara kadar progesteron menurun dalam tiga hari di bawah tahap fase luteal dan tidak dapat diamati setelah tujuh hari. Setelah ovulasi, kadar progesteron meningkat. Untuk FSH dan LH rendah selama sepuluh hingga dua belas hari, FSH mencapai kadar folikuler dalam tiga minggu, dan LH meningkat setelah ovulasi. Ibu yang menyusui lebih dari enam kali sehari akan memiliki kadar prolaktin yang tinggi selama enam hingga dua belas bulan. Saat bayi mengisap, kadar prolaktin meningkat, tetapi akan turun pada ibu yang tidak menyusui dalam dua minggu. Kadar kortikosteroid turun ke tingkat sebelum hamil dalam satu minggu, dan kadar renin

angiotensin II turun ke tingkat sebelum hamil dua jam setelah melahirkan.

d. Sistem Urinarius

Selama kehamilan, fungsi ginjal ditingkatkan oleh kadar hormon steroid yang tinggi, tetapi setelah bayi lahir, hormon steroid menurun, sehingga fungsi ginjal berkurang. Aliran plasma ginjal, laju filtrasi glomerulus, kreatinin plasma, dan kadar nitrogen kembali normal setelah enam minggu postpartum. Selama proses melahirkan, trauma pada kandung kemih dan uretra dapat menyebabkan edema, panas, dan kehilangan kekuatan otot. Akibatnya, individu menjadi tidak sensitif terhadap cairan dan tidak ingin berkemih. Situasi menjadi lebih buruk dengan nyeri panggul. Setelah persalinan, diuresis postpartum dapat menyebabkan kandung kemih terisi dengan cepat, yang menyebabkan kandung kemih sangat besar dan pengosongan yang tidak lengkap. Kandung kemih menjadi lebih rentan terhadap infeksi jika ada urine residu, dan proses pengeluaran urine normal terganggu. Mereka mengalami banyak urin dalam waktu 2 hingga 3 hari setelah persalinan. Dengan pengosongan yang cukup, tonus akan pulih dalam lima hingga tujuh hari setelah persalinan.

e. Sistem Kardiovaskuler

Tekanan darah, frekuensi jantung, konsumsi oksigen, dan jumlah cairan total biasanya kembali normal beberapa hari setelah persalinan. Setelah melahirkan, volume darah berkurang dan diuresis meningkat. Sebagai perbandingan dengan kehilangan lebih dari 1000 mililiter dalam persalinan SC, volume darah total ibu selama empat minggu postpartum turun ke tingkat sebelum hamil, yaitu empat liter. Selama persalinan dan mencapai puncaknya, plasenta dilepaskan, banyak darah masuk ke sirkulasi karena kontraksi uterus yang memkasa. Karena peningkatan aliran darah balik vena dan diuresis, curah jantung meningkat 35% di awal postpartum dan turun 30% dalam dua minggu postpartum. Jumlah darah turun secara bertahap selama minggu kedua dan keempat setelah

persalinan. Namun, sekitar minggu ketiga setelah persalinan, darah kembali ke tingkat sebelumnya.

Tekanan darah klien turun sebagai akibat dari pembekakan limpa dalam 48 jam pertama setelah persalinan, terutama saat klien beralih dari posisi terlentang ke posisi duduk. Jika ada peningkatan tekanan sistolik 30 mmHg atau diastolik 15 mmHg bersamaan dengan sakit kepala atau perubahan penglihatan, ada kemungkinan preeklamsia postpartum. Bradikardi fisiologi terjadi selama 24–48 jam dengan frekuensi 40–50 kali per menit. Namun, bradikardi ringan (50–70) terjadi selama satu minggu dan frekuensi jantung kembali normal tiga bulan setelah persalinan.

f. Sistem respirasi

Setelah persalinan, tekanan abdomen dan kapasitas rongga torak berubah, sehingga fungsi pulmonal berubah dengan cepat. Kapasitas inspirasi, vital, dan pernapasan maksimal menurun, sementara volume residu, ventilasi istirahat, dan konsumsi oksigen meningkat. Fungsi paru-paru kembali seperti sebelum hamil enam bulan setelah persalinan karena penurunan curah jantung.

g. Sistem gastrointestinal

Motilitas dan tonus usus kembali normal setelah dua minggu setelah melahirkan. Dalam dua hingga tiga hari pertama persalinan, beberapa wanita sangat haus karena perpindahan cairan antar ruang interstisial dan sirkulasi karena diuresis dan retriaksi cairan selama persalinan. Setelah melahirkan, sebagian besar wanita dapat menikmati makanan dan minuman. Nafsu makan ibu meningkat setelah pulih dari rasa letih dan efek analgesik.

Setelah persalinan, kebanyakan wanita mengalami konstipasi karena relaksasi usus yang disebabkan oleh kehamilan dan distensi otot abdomen. Dalam dua hingga tiga hari, defekasi dapat terjadi. Penurunan BB sekitar 6 kg setelah persalinan, yang mencakup berat janin, cairan amnion, dan plasenta yang kehilangan darah. Selain itu,

penurunan BB sekitar 4,5 hingga 5 kg lagi selama minggu pertama postpartum.

- h. Perubahan neurologis yang disebabkan oleh kehamilan dikembalikan ke kondisi sebelumnya setelah persalinan. Tekanan saraf di bawah ligamen inguinal berkurang dan rasa baal di paha juga berkurang karena pembesaran uterus dan penurunan retensi cairan. Selain itu, traksi plexus brachialis membantu menghilangkan rasa baal yang terjadi pada jari tangan. Antara enam dan delapan minggu setelah partum spontan. Proses involusi yang lebih cepat dapat dicegah dengan ambulasi dini. Ambulasi dini sangat membantu mencegah tromboembolisme. Trombus yang dicurigai ditandai dengan tanda homan. Pemeriksaan tanda manusia dapat dilakukan dengan meminta klien menghentikan kakinya ke arah tanga petugas untuk menanyakan apakah ada rasa sakit atau tidak; pilihan lain adalah dengan menekuk kedua kaki ibu dan menekan betisnya. Ada keluhan seperti nyeri pada otot betis, rasa hangat, warna kemerahan, dan nyeri pada tungkai ketika gerakan dorsofleksi kaki dipaksakan. Tanda - tanda ini merupakan tanda homan positif.

- i. Sistem Integumen

Setelah melahirkan, hipergimentasi kulit, areola, puting, dan linea nigra mulai menipis, tetapi tidak sepenuhnya hilang. Peningkatan prurius setelah persalinan juga disebabkan oleh peningkatan estrogen selama kehamilan. Ibu mengalami diaphoresis, yang sering terjadi di malam hari, di awal masa nifas. Ini adalah bagian dari kembalinya metabolisme cairan, yang berarti kehamilan mengeluarkan cairan yang terakumulasi. Dalam 24 jam pertama setelah persalinan, suhu tubuh mungkin naik hingga 38°C. Peningkatan suhu ini menunjukkan pembengkakan vaskuler dan limfatik yang umum di payudara. Suhu dan frekuensi jantung yang meningkat tetapi tetap stabil selama nifas dapat menunjukkan endometritis dan komplikasi lainnya.

2. Adaptasi psikologis

Ada adaptasi psikologis selama kehamilan, menjelang kelahiran, dan setelah kelahiran. Pada periode ini, kecemasan seorang ibu semakin meningkat. Perubahan peran seorang ibu memerlukan perubahan khusus karena tanggung jawab seorang ibu mulai bertambah. Ibu mengalami banyak perubahan selama masa nifas, termasuk perubahan fisik dan emosi yang signifikan. Selain itu, sebagai ibu mereka harus mengadaptasi diri dengan peran dan tuntutan baru mereka sebagai orang tua. Ibu hamil menghadapi perubahan psikologis ini karena peran profesional kesehatan dan keluarga diperlukan selama periode ini. Tanggung jawab ibu dan keluarga meningkat dengan kelahiran bayi.

Menurut (Mirong & Yulianti, 2023) adaptasi psikologis ibu selama kehamilan dibagi menjadi tiga tahap, yaitu:

- a. Periode *Taking-in* (1-2 hari setelah melahirkan)
 - 1) Ibu masih pasif dan bergantung pada orang lain
 - 2) Perhatiannya tertuju pada kekhawatiran tentang perubahan tubuh
 - 3) Ibu akan mengulangi pengalaman melahirkan
 - 4) Memerlukan ketenangan saat tidur untuk mengembalikan tubuh ke kondisi semula
 - 5) Napsu makan ibu meningkat, yang membutuhkan lebih banyak nutrisi. Kekurangan napsu makan merupakan tanda pengembalian tubuh ke kondisi norma
- b. Periode *Taking-Hold* (2-4 hari setelah melahirkan)
 - 1) Ibu mulai memperhatikan kemampuan menjadi orang tua dan meningkatkan tanggung jawab akan bayinya
 - 2) Memfokuskan perhatian pada kontrol fungsi tubuh, BAK, BAB, dan ketahanan tubuh
 - 3) Berusaha menguasai keterampilan merawat bayi seperti menggendong, menyusui dan mengganti popok

- 4) Ibu cenderung menerima nasehat dan saran dari bidan dengan senang hati
- 5) Ibu mungkin mengalami depresi postpartum karena merasa tidak mampu mengurus bayinya

c. Periode *Letting-Go*

- 1) Terjadi setelah ibu pulang kerumah dan dipengaruhi oleh dukungan dan perhatian keluarga
- 2) Ibu sudah bertanggung jawab untuk merawat dan memenuhi kebutuhan bayinya, sehingga mengurangi hak ibu dalam kebebasan dan hubungan sosial;
- 3) Ibu harus memenuhi semua kebutuhan bayinya, sehingga mengurangi hak ibu dalam kebebasan dan hubungan sosial.

2.2 Konsep Laktasi

2.2.1 Pengertian Laktasi

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui secara keseluruhan, mulai dari produksi ASI sampai proses bayi mengisap dan menelan ASI dan merupakan bagian penting dari siklus reproduksi mamalia termasuk manusia. Tujuan dari masa laktasi adalah untuk memastikan bahwa anak-anak mendapatkan ASI secara alami sampai mereka berusia 2 tahun dan untuk memastikan bahwa mereka memiliki kekebalan tubuh secara alami (Mutia Gina, dkk., 2020).

Laktasi adalah fase penting dalam menyusui bayi baru lahir dan berlangsung setelah persalinan. Selama proses ini, kelenjar payudara ibu mengeluarkan susu, yang mengandung nutrisi penting bagi bayi, seperti antibodi dan hormon yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi dengan baik (Achjar et al., 2024).

2.2.2 Fisiologi Laktasi

1. Laktasi, juga dikenal sebagai menyusui, memiliki dua definisi: produksi ASI dan pengeluaran ASI. Payudara mulai berkembang saat embrio berumur 18 hingga 19 minggu. Pembentukan selesai ketika menstruasi

dimulai dengan terbentuknya hormon estrogen dan progesteron, yang bertanggung jawab untuk produksi ASI. Selain itu, hormon lain seperti insulin dan tiroksin juga diproduksi. Pengaruh hormon secara alami akan mengalami perubahan seiring bertambahnya usia dan kondisi (Winarningsih et al., 2024).

a. Mammogenesis (pembentukan kelenjar payudara)

Kelenjar payudara muncul sebelum pubertas, selama siklus menstruasi, dan selama kehamilan. Hormon prolaktin, laktogen plasenta, korionik gonadotropin, insulin, kortisol, hormon tiroid, hormon paratiroid, dan hormon pertumbuhan sangat memengaruhi pertumbuhan payudara selama kehamilan. Pada usia kehamilan tiga bulan, prolaktin dan adenohipofise mulai merangsang kelenjar air susu untuk mengeluarkan kolostrum. Selama masa kehamilan, peningkatan hormon estrogen dan progesteron menghambat pengeluaran kolostrum. Rangsangan isapan bayi meningkatkan oksitosin dan prolaktin menurun setelah melahirkan.

b. Galaktogenesis (produksi ASI)

Terdapat 2 refleks pada ibu menyusui yaitu refleks oksitosin (let down reflex) dan refleks prolaktin. Masing – masing perannya sebagai pembentukan dan pengeluaran ASI.

c. Galaktopoesis (proses yang mempertahankan produksi ASI)

Prolaktin adalah hormon yang paling penting untuk kelangsungan dan ketepatan menyusui. Kekuatan isapan yang kurang akan mempengaruhi pelepasan prolaktin dari hipofise, yang berarti pembuatan ASI berkurang. Mulai minggu pertama kelahiran, kadar prolaktin yang cukup diperlukan untuk mempertahankan pengeluaran ASI. Hormon oksitosin mendorong kontraksi otot polos di dinding alveolus dan saluran. Ini memungkinkan ASI dipompa keluar.

2. Laktasi atau menyusui memiliki dua definisi: produksi ASI (prolaktin dan pengeluaran ASI (oksitosin). Interaksi ini sangat kompleks antara stimulasi mekanik, saraf, dan berbagai hormon (Muthia et al., 2023).

- a. Produksi ASI prolaktin

Pembentukan payudara dimulai pada minggu ke-18 hingga 19 dari perkembangan embrio dan berakhir pada minggu awal menstruasi. Hormon estrogen dan progesteron, yang membantu maturasi areoli, adalah hormone yang berperan. Sementara prolaktin membantu memproduksi ASI, volumenya disesuaikan dengan kebutuhan bayi, mulai dari 500 hingga 800 ml/hari, atau 3000 ml/hari. Hormon prolaktin dari plasenta meningkat selama kehamilan karena pengaruh hormon estrogen yang masih tinggi, tetapi ASI belum keluar. Pada hari kedua atau ketiga setelah persalinan, kadar estrogen dan progesteron akan menurun, menyebabkan sekresi ASI. Selama proses laktasi, ada dua refleks aliran yang berperan: refleks prolaktin dan refleks aliran yang disebabkan oleh rangsangan puting susu bayi.

- 1) Reflek prolaktin

Karena aktivitas estrogen dan progesteron yang masih tinggi pada akhir kehamilan, hormon prolaktin bertanggung jawab atas pembentukan kolostrum. Setelah persalinan, tingkat estrogen dan progesteron juga akan menurun saat plasenta lepas dan fungsi korpus luteum berkurang. Karena ujung saraf sensoris berfungsi sebagai reseptor mekanik, hisapan bayi akan merangsang saluran payudara dan puting susu.

Medulla spinalis hipotalamus mengirimkan rangsangan ini ke hipotalamus. Di tempat ini, faktor yang menginduksi sekresi prolaktin akan mengurangi jumlah prolaktin yang dilepaskan. Ini mengaktifkan sel alveoli, yang bertanggung jawab untuk pembuatan air susu. Kadar

prolaktin ibu menyusui tetap normal selama tiga bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak. Meskipun bayi isap, kadar prolaktin tidak meningkat.

Pada minggu ke 2 hingga 3, pada ibu nifas yang tidak menyusui, kadar prolaktin akan kembali normal. Sebaliknya, pada ibu menyusui, faktor-faktor seperti stres, efek psikis, anestesi, operasi, dan rangsangan puting susu akan meningkatkan kadar prolaktin.

2) Reflek aliran (*let down refleks*)

Rangsangan dari isapan bayi dilanjutkan ke hipofisis posteriori, juga dikenal sebagai neurohipofisis, yang kemudian mengeluarkan oksitosin, bersamaan dengan pembentukan prolaktin oleh hipofisis anterior. Hormon ini masuk ke uterus melalui aliran darah, menggerakkannya. Air susu akan diekstraksi dari alveoli dan masuk ke sistem duktus melalui duktus lactiferous ke mulut bayi. Faktor-faktor seperti melihat bayi, mendengarkan suara bayi, mencium bayi, dan memikirkan untuk menyusui bayi adalah hal-hal yang meningkatkan letdown refleks. Faktor-faktor yang menghambat refleks letdown adalah stres, seperti keadaan bingung atau pikiran kacau, takut, dan cemas.

Refleks yang paling penting dalam mekanisme hisapan bayi adalah:

a) Refleks menangkap

Ketika bayi baru lahir tersentuh pipinya, dia akan menoleh ke arah sentuhan itu. Papilla mammae merangsang bibir bayi, yang membuatnya membuka mulut dan berusaha menangkap puting susu.

b) Refleks mengisap (*sucking reflex*)

Jika langit mulut bayi tersentuh oleh puting, refleks ini akan muncul. Sebagian besar puting masuk ke dalam mulut bayi jika mereka menapai palatum. Sinus laktiferus di bawah areola menekan ASI ke gusi, lidah, dan palatum seingga.

c) Refleks menelan (*swallowing reflex*)

Bayi menelan ASI ke mulut mereka dan refleks ini muncul.

b. Pengeluaran ASI (oksitosin)

Apabila bayi disusui, gerakan mengisap yang berirama akan merangsang saraf pada glandula pituitaria posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin. Miopitel di sekita alveoli berkontak, yang mendorong ASI masuk ke dalam pembuluh ampula. Selain isapan bayi, pengeluaran oksitosin dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada duktus. Hipofisis mengeluarkan oksitosin secara reflekstoris saat duktus melebar.

c. Pengaruh hormonal

1) Hormon – hormon yang berperan dalam proses laktasi adalah progesteron dan estrogen yang mempengaruhi pertumbuhan dan ukuran alveoli. Tingkat progesteron dan estrogen menurun sesat setelah melahirkan dan meningkatkan produksi besar- besaran dan ukuran alveoli.

2) Estrogen

Tingkat estrogen menurun saat melahirkan dan tetap rendah selama beberapa bulan selama menyusui. Ini menghindari KB hormonal berbasis hormon estrogen karena dapat mengurangi jumlah produksi ASI.

3) *Follice Stimulating Hormone* (FSH)

4) *Luteinizing Hormone* (LH)

5) Prolakrin

Berperan dalam membesarnya alveoli dalam kehamilan

6) Oksitosin

Berfungsi untuk mengendurkan otot halus selama kehamilan dan setelahnya, seperti yang terjadi dalam tubuh. Setelah melahirkan, oksitosin juga memperkuat otot halus di sekitar alveolus untuk mengangkut ASI ke saluran susu. Oksitosin berkontribusi pada proses turunnya susu *let down* dan refleks pengeluaran susu.

7) Human plasenta lactogen (HPL)

Plasenta mengeluarkan banyak HPL sejak bulan kedua kehamilan, yang berperan dalam pertumbuhan areola, puting, dan payudara sebelum melahirkan. Payudara mulai memproduksi ASI pada bulan kelima dan keenam kehamilan. Namun, ASI juga dapat diproduksi tanpa kehamilan.

d. Proses laktasi dan menyusui

Laktasi merupakan bagian integral dari siklus reproduksi mamalia, termasuk manusia, dan mencakup keseluruhan proses menyusui, mulai dari produksi ASI sampai bayi mengisap dan menelan ASI. Tujuan dari masa laktasi adalah untuk memastikan bahwa anak mendapatkan ASI secara efektif dan tepat sampai mereka berusia dua tahun serta untuk membantu anak memperoleh kekebalan tubuh secara alami.

Proses ini terjadi setelah ari-ari dan plasenta lepas. Setelah ari-ari lepas, hormon penghambat prolactin, juga dikenal sebagai hormon plasenta, tidak ada lagi, sehingga susu keluar sempurna, dan ASI keluar selama dua hingga tiga hari setelah melahirkan.

Namun, kolostrum sudah terbentuk di payudara, yang baik untuk bayi karena mengandung banyak gizi dan antibodi pembunuh kuman. Ketika bayi mengisap payudara, hormon yang disebut oksitosin menyebabkan ASI mengalir dari alveoli melalui saluran susu (juga dikenal sebagai saluran susu ductus atau saluran susu) menuju saku penyimpanan susu di belakang areola, lalu masuk ke mulut bayi.

2.2.3 Manfaat Pemberian ASI

(Mertasari & Sugandini, 2023) menjelaskan manfaat ASI Sebagai berikut:

1. Manfaat ASI bagi bayi

Manfaat ASI bagi bayi adalah sebagai berikut:

- a. ASI berfungsi sebagai nutrisi
- b. ASI meningkatkan daya tahan tubuh
- c. Menurunkan risiko kematian, risiko penyakit akut dan kronis
- d. Meningkatkan ikatan kasih sayang
- e. Berfungsi sebagai makanan tunggal untuk memenuhi semua kebutuhan pertumbuhan bayi sampai usia enam bulan
- f. Mengandung asam lemak yang diperlukan untuk pertumbuhan otak, sehingga bayi yang diberi ASI eksklusif akan lebih pintar,
- g. Mengurangi risiko terkena kanker, diabetes, dan penyakit jantung pada anak-anak
- h. Meningkatkan perkembangan otak

2. Manfaat ASI bagi ibu

Manfaat ASI bagi ibu adalah sebagai berikut.

- a. Selama enam bulan pertama sesudah kelahiran, bila hanya ASI (ASI eksklusif) diberikan dan belum terjadi menstruasi lagi, pemberian ASI memberikan 98% metode kontrasepsi yang efektif.
- b. Menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium
- c. Membantu ibu menurunkan berat badan setelah melahirkan
- d. Menurunkan risiko DM tipe 2

- e. Pemberian ASI sangat murah
- f. Tidak ada perdarahan saat menyusui langsung setelah melahirkan
- g. Meningkatkan hubungan batin bagi ibu dan anak

Adapun manfaat Manfaat ASI juga dapat dirasakan oleh ibu, menyusui dapat membantu dalam pemulihan pasca melahirkan dengan memicu pelepasan oksitosin, hormon yang membantu rahim berkontraksi lagi ke ukuran normalnya dan mengatasi risiko perdarahan pasca melahirkan. Oleh karena itu, dalam menyusui juga berkaitan dengan penurunan terjadinya kanker payudara maupun ovarium pada ibu (Vicanty et al., 2018). Bayi yang diberi ASI eksklusif memiliki banyak keuntungan kesehatan dan ekonomi (Khotimah et al., 2024).

3. Manfaat ASI bagi keluarga

Adapun manfaat ASI bagi keluarga :

- a. Tidak perlu uang untuk membeli susu formula, kayu bakar atau minyak untuk merebus air, susu, atau peralatan
- b. Jika bayi sehat, keluarga tidak perlu mengeluarkan biaya (hemat) untuk perawatan kesehatan dan tidak khawatir bayi akan sakit.
- c. Mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan untuk keluarga bila bayi lebih sehat
- d. Pemberian ASI pada bayi (menetik) berarti hemat tenaga bagi keluarga sebab ASI selalu siap tersedia.

2.2.4 Masalah Dalam Laktasi

Dalam hal pemberian ASI eksklusif, beberapa masalah, baik pada ibu maupun bayi, dapat menyebabkan kesulitan dalam proses laktasi. Sebagian ibu yang tidak mengalami masalah ini percaya bahwa masalah anaknya

adalah ketidakmampuan menyusui. Masalah yang dihadapi ibu selama menyusui dapat muncul selama masa sebelum persalinan, masa antenatal, atau masa persalinan dini. Selain itu, ibu sering mengeluh bahwa bayinya sering menangis atau menolak menyusui. Hal ini biasanya dikaitkan dengan ASI yang tidak cukup, ASI yang tidak enak, atau alasan apa pun yang dia pikirkan. Akibatnya, ibu akhirnya memutuskan untuk menghentikan menyusui anak mereka (Pamuji, 2020.).

1. Kurang Informasi

1. Payudara kecil kurang produksi ASI

Karena payudara berukuran kecil dianggap menghasilkan ASI lebih sedikit, sebenarnya ukuran payudara tidak menentukan produksi ASI cukup atau kurang, karena lemak pada payudara menentukannya. Kelenjar penghasil ASI sama banyaknya walaupun payudara berukuran kecil, sehingga produksi ASI dapat tetap mencukupi.

2. Menyangka susu formula sebaik ASI

3. Bayi mendapat ASI kurang kenyang

4. ASI menyebabkan muncet

Selain itu, banyak petugas kesehatan yang tidak memberikan informasi saat pemeriksaan kehamilan atau saat memulangkan bayi. Sebagai contoh, banyak ibu dan petugas kesehatan yang tidak menyadari bahwa bayi pada minggu pertama defekasinya encer dan sering. Akibatnya, mereka mengira bayi menderita diare dan sering menyuruh menghentikan menyusui. Sifat defekasi bayi dari kolostrum sebenarnya benar karena kolostrum berfungsi sebagai laksansia.

5. Bila ASI belum keluar perlu diberikan susu formula

Bayi dianggap perlu diberikan minuman lain karena ASI belum keluar pada hari pertama. Namun, bayi yang baru lahir cukup bulan dan sehat memiliki stok kalori dan cairan yang cukup untuk mempertahankannya tanpa minuman sebelum ASI keluar, sehingga bayi menjadi kenyang dan tidak mau menyusui.

6. Ibu bekerja perlu melatih bayi minum dari botol

2. Puting susu datar atau terbenam

Putting yang kurang menguntungkan seperti ini sebenarnya tidak selalu menjadi masalah. Secara umum ibu tetap masih dapat menyusui bayinya dan upaya selama antenatal umumnya kurang berfaedah, misalnya dengan memanipulasi *haffman* dengan cara menarik – narik putting, ataupun penggunaan *breast shield* dan *breasts shell*. Yang paling efisien untuk memperbaiki keadaan ini adalah isapan langsung bayi yang kuat.

3. Puting susu lecet

Pada keadaan ini seringkali seorang ibu menghentikan menyusui karena putingnya sakit.

4. Payudara bengkak/*engorgement*

Dibedakan antar payudara penuh, karena berisi ASI, dengan payudara bengkak. Pada payudara penuh; rasa berat pada payudara, panas dan keras. Bila diperiksa ASI keluar, dan tidak ada demam.

Pada payudara bengkak; payudara oedema, sakit, putting kencang, kulit mengkilat walau tidak merah, dan bila diperiksa/isap ASI tidak keluar. Badan bisa demam setelah 24 jam.

Hal ini terjadi karena antara lain produksi ASI meningkat, terlambat menyusukan dini, perlekatan kurang baik, mungkin kurang sering ASI dikeluarkan dan mungkin juga pembatasan waktu menyusui. Untuk mencegah maka diperlukan:

- a. Menyusui dini
- b. Perlekatan yang baik
- c. Menyusui "*on demand*"/ bayi harus lebih sering disusui. Apabila terlalu tegang, atau bayi tidak dapat menyusu sebaiknya ASI dikeluarkan dahulu, agar ketegangan menurun. Dan untuk merangsang refleks oksitosin maka dilakukan:
 - a. Kompres panas untuk mengurangi rasa sakit
 - b. Ibu harus rileks
 - c. Pijat leher dan payudara yang bengkak (pijat pelan-pelan ke arah tengah)

- d. Stimulasi payudara dan puting
- e. Selanjutnya kompres dingin pasca menyusui, untuk mengurangi odem. Pakailah BH yang sesuai. Bila terlalu sakit dapat diberikan obat analgetik.

5. Mastitis

Payudara mengalami peradangan yang disebut mastitis. Payudara menjadi merah, bengkak, dan kadang-kadang sakit, dan suhu tubuh meningkat. Kulit menjadi merah di luar, dan ada masa padat di dalamnya yang terasa. Disebabkan oleh sumbatan terus-menerus saluran susu, kejadian ini terjadi pada masa nifas dari satu hingga tiga minggu setelah persalinan. Keadaan ini dapat disebabkan oleh ASI yang tidak diisap atau dikeluarkan atau pengisapan yang tidak efektif. Ada kemungkinan juga karena tekanan dari pakaian atau BH atau kebiasaan menekan payudara dengan jari.

2.2.5 Faktor – faktor yang mempengaruhi laktasi

1. Dukungan Suami

Adanya dukungan dari suami, maka emosional ibu akan stabil dan termotivasi untuk memberikan bayinya gizi yang baik yaitu ASI eksklusif.

2. Dukungan Tenaga Kesehatan

Dukungan dari tenaga kesehatan berupa memberikan penyuluhan-penyuluhan bagaimana cara pumping yang benar agar produksi ASI banyak, memberikan pengetahuan tentang bagaimana caranya membersihkan puting dan menghadapi kesakitan ketika puting lecet serta diberikannya waktu untuk konsultasi dalam menghadapi problematika ASI eksklusif.

3. Dukungan Keluarga

Kesuksesan manajemen laktasi bergantung pada dukungan keluarga. Dukungan keluarga dapat diberikan kepada ibu dalam bentuk dukungan emosi, penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Keluarga ini juga dapat membantu mengatasi tekanan psikologis selama masa sulit seperti saat menyusui. Keluarga mempunyai peran penting dalam memberikan ASI karena masa setelah melahirkan adalah masa adaptasi bagi ibu dan keluarga.

Ibu yang baru melahirkan harus mampu menyesuaikan diri secara fisik dan mental dengan tanggung jawab baru mereka. Selain itu, ibu yang bekerja harus membagi tenaga dan pikiran mereka dalam berbagai situasi dan kondisi. Salah satu tanggung jawab ibu yang baru melahirkan adalah memberikan nutrisi yang baik pada bayi mereka. Selama menyusui, yang merupakan pengalaman yang unik bagi setiap ibu, sangat memerlukan bantuan atau dukungan dari keluarga, terutama bagi ibu baru(Sari et al., 2023).

2.3 Konsep Promosi Kesehatan

2.3.1 Definisi Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan adalah upaya untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada individu, keluarga, kelompok khusus, dan kelompok masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS). Promosi kesehatan dapat dilakukan melalui penyuluhan atau pendidikan kesehatan pada masyarakat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan dan cara mencegah masalah kesehatan itu sendiri (Abbasiyah,dkk.,2023).

3.3.2 Tujuan Promosi Kesehatan

Tujuan promosi kesehatan dapat dilihat dari banyak hal, seperti(Sari Intan,dkk.,2022).

1. Tujuan umum

Mengubah perilaku individu/ masyarakat di bidang kesehatan

2. Tujuan Khusus

- a. Menjadikan kesehatan sebagai bagian penting dari kehidupan masyarakat
- b. Memberikan dukungan untuk individu yang ingin hidup sehat secara mandiri atau berkelompok
- c. Mendorong pengembangan dan penggunaan secara efektif fasilitas pelayanan kesehatan yang ada.

2.4 Konsep Teknik Menyusui Yang benar

2.4.1 Definisi Menyusui

Menyusui merupakan salah satu pilihan terbaik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan, meningkatkan tingkat kelangsungan hidup, merangsang pertumbuhan ekonomi, dan mendukung perkembangan sosial individu serta negara. Faktanya, melalui proses menyusui yang efektif, dapat dicapai pengurangan signifikan dalam angka kematian ibu sebanyak lebih dari 20.000 kasus dan angka kematian anak sebanyak 823.000 kasus setiap tahunnya. Oleh karena itu, memberikan ASI secara eksklusif tidak hanya membantu bayi secara langsung dalam kesehatan mereka, tetapi juga membantu masyarakat secara keseluruhan mendapatkan masa depan yang lebih baik (Khotimah et al., 2024).

2.4.2 Manfaat Menyusui

Menyusui memiliki manfaat penting bagi ibu dan bayi. Selama ibu menyusui, akan terjalin hubungan yang erat antar ibu dan anak.(Azka dkk.,2020). Bayi menyusui lebih hemat daripada susu formula karena air susu ibu (ASI) dapat memberikan nutrisi yang cukup untuk kebutuhan bayi dan mudah dicerna oleh usus mereka. (Munir et al., 2023).

2.4.3 Teknik menyusui yang baik dan benar

1. Teknik menyusui yang baik dan benar adalah cara ibu memberikan ASI kepada bayinya dengan memberhatikan perlekatan dan posisi antara ibu dan bayi. Teknik ini mempengaruhi kenyamanan bayi saat mengisap payudara. Sangat penting untuk mendapatkan bimbingan dari bidan atau tenaga medis lainnya, terutama pada minggu pertama setelah kelahiran bayi, untuk memperoleh keterampilan yang diperlukan untuk menyusui dengan baik dan benar(Rahmi Junaida,dkk.,2024).

Menyusui yang benar adalah memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi yang tepat serta dalam suasana yang nyaman bagi ibu dan bayi. Pastikan ibu merasa nyaman. Bayi harus diberi

ASI setiap dua hingga tiga jam sekali selama beberapa minggu pertama(Mertasari Luh & Sugandini, 2023).

Bidan atau tenaga kesehatan yang berkecimpung dalam bidang laktasi seharusnya mengetahui bahwa menyusui itu merupakan suatu proses yang alamiah. Namun untuk mencapai keberhasilan menyusui diperlukan pengetahuan mengenai Teknik - teknik yang benar yaitu sebagai berikut.

- a. Meminta ibu untuk cuci tangan
- b. Meminta ibu untuk duduk dalam posisi yang nyaman (misalnya, bersandar, tidur miring, atau berdiri, dengan kaki tidak bergantung saat menyusui)
- c. Letakkan jari telunjuk dan ibu jari sejajar di tepi aerola, kemudian tekan ke dinding dada dan pencet agar ASI keluar. Mengoleskan ASI pada aerola dan puting susu harus dilakukan oleh ibu. Beritahu ibu bahwa hal ini baik untuk membersihkan dan menjaga kelembapan puting susu.
- d. Posisi bayi saat menyusui. Minta ibu untuk memegang bayi dengan satu lengan saja dan menempatkan kepala bayi pada lengkung siku ibu (tidak boleh tertengadah), dan sokong badan bayi dengan lengan dan telapak tangan ibu.
- e. Minta ibu meletakkan lengan bayi di depan dan satu di bawah ketiak.
- f. Minta ibu untuk meletakkan bayi menghadap perut atau payudaranya, dengan kepala bayi menghadap payudara dan telinga dan lengan bayi dalam satu garis lurus.
- g. Minta ibu untuk menatap bayinya dengan penuh kasih sayang
- h. Perlekatan bayi. Memastikan ibu memegang payudara dengan ibu jari di atas jari yang menopang di bawah. Jangan hanya menekan aerola atau puting susu.
- i. Minta ibu untuk membuat bayi membuka mulut (rooting reflex) dengan menyentuh pipi bayi dengan puting susu atau sisi mulutnya.

- j. Setelah bayi membuka mulut, minta ibunya segera mendekatkan kepalanya ke payudaranya dengan puting dan memasukkan aerola ke mulut bayi:
 - 1) Usahakan seberapa besar aerola dapat masuk ke dalam mulut bayi
 - 2) Setelah bayi mulai mengisap, payudara tidak perlu dipegang atau ditopang lagi
 - k. Perhatikan tanda- tanda perlekatan bayi yang baik yaitu:
 - 1) Dagubayi menempel di payudara (C =chin)
 - 2) Sebagian besar aerola masuk ke dalam mulut bayi, terutama aerola bagian bawah (A= aerola)
 - 3) Bibir bayi terlipat keluar(bibir atas terlipat ke atas dan bibir bawah terlipat ke bawah) sehingga tidak mencucu (L= lips)
 - 4) Mulut terbuka lebar (M =mouth)
 - l. Menjelaskan kepada ibu perlekatan bayi harus benar
 - m. Melepas isapan

Apabila satu payudara sudah tidak cukup untuk menyusui, minta ibu untuk ganti menyusui pada payudara yang lain. Anda dapat melakukannya dengan menekan dagu bayi ke bawah atau dengan memasukkan jari kelingking ke sudut mulut bayi.
 - n. Meminta ibu untuk memulai menyusui berikutnya dari payudara yang belum kosong
 - o. Setelah menyusui, minta ibu mengeluarkan ASI sedikit dan oleskannya pada puting susu dan areola di sekitarnya. Biarkan kering sendiri
 - p. Meminta ibu untuk menyendawakan bayi: bayi digendong tegak dengan bersandar pada ibu dan ditepuk perlahan- lahan punggungnya atau bayi tidur tengkurap di pangkuan ibu kemudian punggungnya ditepuk perlahan- lahan
2. Teknik menyusui yang baik dan benar menurut (Muthia et al., 2023).
- Teknik menyusui yang benar bisa dilihat dari 3 hal yaitu :

a. Posisi menyusui yang benar

Periksa 4 tanda posisi bayi benar,yaitu:

- 1) Seluruh badan bayi disangga dengan baik, jangan hanya leher dan bahunya saja.
- 2) Kepala dan tubuh bayi dalam satu garis lurus
- 3) Badan bayi menghadap ke dada ibunya
- 4) Badan bayi dekat ke ibunya. Badan bayi dekat ke ibunya jika badan bayi menempel badan ibu.

Posisi menyusui yang umum adalah:

- 1) Posisi klasik "fron hold" atau "cradle position"
- 2) Posisi bagi ibu dengan bayi kembar adalah : *underarm position* atau "*footy hold*"
- 3) Posisi bagi ibu yang melahirkan dengan operasi caesar atau jika bokong ibu terasa sakit setelah melahirkan adalah "*lying down*"



Menyusui di Tempat Umum
Sumber : (Ratu Ludji, ID, 2020)

Posisi menyusui lainnya bagi ibu dengan bayi kembar. Jika telah terbiasa ibu dapat mencoba posisi "twin hold". Apabila ibu ingin menyusui di tempat umum/area public. Ibu dapat selempangkan kain tipis ke Pundak dan menjuntai ke bawah sehingga menutup payudara dan kepala bayi.

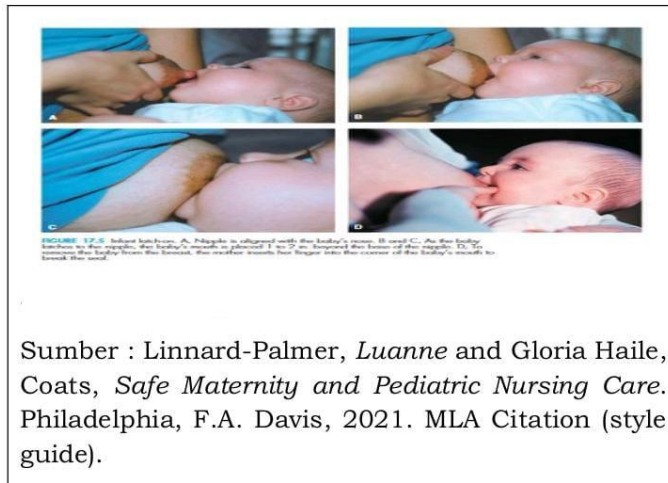
b. Perlekatan yang benar

Tanda melekat dengan baik yaitu:

- 1) Dagu bayi menempel pada payudara ibu
- 2) Mulut bayi terbuka lebar
- 3) Bibir bawah bayi terbuka keluar

- 4) Areola bagian atas tampak lebih banyak daripada bagian bawah

Bayi melekat dengan baik jika ada empat tanda melekat; jika salah satunya tidak ada, bayi tidak melekat dengan baik. Jika keempat tanda tidak ada sama sekali, bayi tidak melekat sama sekali.



- c. Bayi mengisap dengan efektif

Bayi mengisap dengan efektif jika mereka mengisap secara dalam, teratur, diselingi istirahat dan hanya terdengar suara menelan. Setelah bayi mulai mendapat ASI, ibu dapat melihat tanda bayi sudah kenyang, seperti:

- 1) Bayi melepas payudara secara spontan
- 2) Bayi tampak tenang dan mengantuk
- 3) Bayi tampaknya tidak berminat lagi pada ASI