



Modul ini sangat baik dijadikan pegangan dan bacaan kader Kesehatan, suami dan Keluarga ibu-ibu pendukung ASI dimasyarakat. Dengan mengikuti dan mempelajari segala pengetahuan mengenai laktasi, diharapkan setiap ibu hamil, bersalin dan ibu menyusui dapat memberikan ASI secara optimal, sehingga bayi dapat tumbuh kembang normal sebagai calon sumber daya

PROSES LACTASI DAN TEKNIK PIJAT OKSITOSIN

YENI ARYANI, S.Si. T,M.Keb
FATIYANI ALYENSI, S.ST,M.Kes
FATHUNIKMAH, SPD,M.BIOMED



PROSES LACTASI DAN TEKNIK PIJAT OKSITOSIN

MalayCulture
Studies

Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002, tentang hak cipta

PASAL 2

- (1) Hak cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaanya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut perundang-undangan yang berlaku

Pasal 72

- (1) Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (Satu Juta Rupiah), atau paling lama 7 (tujuh) tahun dan atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (Lima Milyar Rupiah).
- (2) Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (Lima Ratus Juta Rupiah).

PROSES LACTASI DAN TEKNIK PIJAT OKSITOSIN

YENI ARYANI, S.Si. T,M.Keb
FATIYANI ALYENSI, S.ST,M.Kes
FATHUNIKMAH, SPD,M.BIOMED

Penerbit Malay Culture Studies
Pekanbaru
2021

PROSES LACTASI DAN TEKNIK PIJAT OKSITOSIN

Penulis
YENI ARYANI, S.Si. T,M.Keb FATIYANI
ALYENSI, S.ST,M.Kes
FATHUNIKMAH, SPD,M.BIOMED

Desain Cover:
Mohi_G

Layout
Mohi_G

Cetakan I:
Oktober 2021

Penerbit
Yayasan Malay Culture Studies
Pekanbaru

ISBN 978-623-6058-48-0

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami ucapkan kepada Allah SWT yang memberikan kesehatan, kesempatan dan memberikan kemampuan kepada penulis dalam pembuatan Modul ini sehingga bias sampai ditangan pembaca. Penulisan Modul ini bertujuan memberikan informasi kepada masyarakat tentang Proses lactase dan Pijat Oksitosin. Modul ini membahas mengenai Proses lactase dan Pijat Oksitosin serta ibu- ibu dapat belajar berinteraksi dengan bayi yang baru lahir ini, memberikan kasih sayang pada anaknya dan cara yang terbaik memenuhi kebutuhan gizi bayi.

Modul ini sangat baik dijadikan pegangan dan bacaan kader Kesehatan, suami dan Keluarga ibu-ibu pendukung ASI dimasyarakat. Dengan mengikuti dan mempelajari segala pengetahuan mengenai laktasi, diharapkan setiap ibu hamil, bersalin dan ibu menyusui dapat memberikan ASI secara optimal, sehingga bayi dapat tumbuh kembang normal sebagai calon sumber daya manusia yang berkualitas tinggi.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
PENDAHUUAN.....	1
KEGIATAN BELAJAR I	
Anatomi dan Fisiologi Laktasi.....	3
KEGIATAN BELAJAR II	
ASI.....	11
KEGIATAN BELAJAR III	
Pijat Oksitosin.....	51
PENUTUP.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61

PENDAHULUAN

Pada dasarnya, segera setelah melahirkan, secara naluri setiap ibu mampu menjalankan tugas untuk menyusui bayinya. Menyusui adalah suatu perkembangan alamiah. Seiring dengan perkembangan zaman, terjadi pula peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang demikian pesat. Ironinya pengetahuan yang mendasar seperti menyusui justru kadang terlupakan. Berjuta-juta ibu di seluruh dunia berhasil menyusui bayinya tanpa pernah membaca buku tentang ASI. Bahkan ibu buta huruf pun dapat menyusui anaknya. Namun, untuk mempraktekkan bagaimana menyusui yang baik dan benar, setiap ibu perlu mempelajarinya. Bukan saja ibu-ibu yang baru pertama kali hamil dan melahirkan, tetapi juga ibu-ibu yang baru melahirkan anak yang kedua dan seterusnya karena setiap bayi lahir merupakan individu tersendiri, yang mempunyai variasi dan spesifikasi sendiri.

Dengan demikian ibu perlu belajar berinteraksi dengan bayi yang baru lahir ini, agar dapat berhasil dalam menyusui selain itu menyusui merupakan cara yang ideal untuk memberikan kasih sayang pada anaknya dan cara yang terbaik memenuhi kebutuhan gizi bayi. Untuk itu diperlukan motivasi yang tinggi sejak dini dan dukungan serta bimbingan yang optimal dari keluarga, lingkungan dan tenaga kesehatan yang merawat ibu selama hamil, bersalin dan masa nifas. Dengan mengikuti dan mempelajari segala pengetahuan mengenai laktasi, diharapkan setiap ibu hamil, bersalin dan menyusui dapat memberikan ASI secara optimal, sehingga bayi dapat tumbuh kembang normal sebagai calon sumber daya manusia yang berkualitas tinggi.

ASI terdiri dari berbagai komponen gizi dan non gizi. Komposisi ASI tidak sama selama periode menyusui, pada akhir menyusui kadar lemak 4-5 kali dan kadar protein 1,5 kali lebih tinggi daripada awal menyusui. Juga terjadi variasi dari hari ke hari selama periode laktasi. Keberhasilan laktasi dipengaruhi oleh kondisi sebelum dan saat kehamilan. Kondisi sebelum kehamilan ditentukan oleh perkembangan payudara saat lahir dan saat pubertas. Pada saat kehamilan yaitu trimester II payudara mengalami pembesaran karena pertumbuhan dan difrensiasi dari lobuloalveolar dan sel epitel payudara. Pada saat pembesaran payudara ini hormon prolaktin dan laktogen placenta aktif bekerja yang berperan dalam produksi ASI.

KEGIATAN BELAJAR 1

ANATOMI & FISILOGI LAKTASI

PETUNJUK BELAJAR

Selamat mempelajari Modul kegiatan belajar 1. Sekarang materi yang akan anda pelajari adalah mengenai Anatomi dan Fisiologi Payudara.

Setelah mempelajari materi yang diuraikan dalam pembelajaran kegiatan belajar 1, Mahasiswa diharapkan dapat:

1. Menyebutkan bagian-bagian anatomi payudara berstandar emas dengan baik

Menjelaskan anatomi dan fisiologi dengan benar

2. Mengerjakan soal-soal evaluasi dengan benar tanpa melihat kunci jawaban dengan benar

Untuk mencapai tujuan pembelajaran ini, Anda diharapkan dapat mempelajari anatomi dan fisiologi payudara.

Buatlah catatan tentang materi pelajaran yang sulit mahasiswa pahami, untuk didiskusikan baik dengan mahasiswa lainnya pada saat perkuliahan, saat belajar mandiri, maupun dengan dosen.

Setelah Anda yakin memahami tentang kegiatan belajar 1, cobalah mengerjakan soal-soal latihan yang telah tersedia dan tidak melihat kunci jawaban sebelum semua soal selesai. Setelah selesai

mengerjakan soal-soal latihan cobalah untuk memeriksa hasil latihan tersebut sesuai dengan kunci jawaban yang tersedia. Seandainya jawaban Anda belum mencapai 80 %, cobalah untuk mempelajari kembali kegiatan belajar 1, terutama materi yang belum dipahami. Setelah itu kerjakan kembali soal-soal latihan, semoga hasilnya minimal 80% atau lebih.

Setelah Anda dapat mencapai 80% menjawab soal-soal latihan kegiatan belajar 1, barulah anda dapat melanjutkan materi modul berikutnya. Dengan adanya kemauan untuk berusaha, semangat belajar, dan berdoa anda pasti bisa menyelesaikan kegiatan belajar 1.

URAIAN MATERI

Bagaimana bentuk pabrik ASI pada wanita? Apa yang ada pada pabrik ASI? Seperti apa anatomi dan fisiologi pabrik ASI? Anda akan mengetahuinya dari materi sebagai berikut

ANATOMI PAYUDARA Payudara wanita / glandula mammaria

→ alat reproduksi tambahan.

- Setiap payudara terletak pada setiap sisi sternum dan meluas setinggi costa kedua dan keenam.
- Payudara terletak pada fascia superfisialis dinding rongga dada di atas musculus pectoralis major dan dibuat stabil oleh ligamentum suspensorium.
- Ukuran payudara berbeda untuk setiap individu, juga bergantung pada stadium perkembangan dan umur.

STRUKTUR MAKROSKOPIS

- **Cauda axillaris** adalah jaringan payudara yang meluas ke arah axilla.
- **Areola** adalah daerah lingkaran yang terdiri dari kulit yang longgar dan mengalami pigmentasi dan masing-masing payudara bergaris tengah kira-kira 2,5 cm.
warna areola : merah muda pada wanita yang berkulit cerah, lebih gelap pada wanita yang berkulit cokelat, dan warna tersebut menjadi lebih gelap pada waktu hamil. Di daerah areola ini terletak kira-kira 20 glandula sebacea. Pada kehamilan areola membesar dan disebut **tuberculum montgomery**.
- **Papilla mammae**

letak : di pusat areola mammae setinggi iga (costa) ke-4. → merupakan suatu tonjolan dengan panjang kira-kira 6 mm → tersusun atas jaringan erektil berpigmen dan merupakan bangunan yang sangat peka.

Permukaan papilla mammae berlubang-lubang berupa ostium papillare kecil-kecil yang merupakan muara ductus lactifer. Ductus lactifer ini dilapisi oleh epitel.

STRUKTUR MIKROSKOPIS

1. Payudara terutama tersusun atas jaringan kelenjar tetapi juga mengandung sejumlah jaringan lemak dan ditutupi oleh kulit.
2. Jaringan kelenjar dibagi menjadi kira-kira 18 lobus yang dipisahkan secara sempurna satu sama lain oleh lembaran-lembaran jaringan fibrosa.
3. Struktur dalamnya dikatakan menyerupai segmen buah anggur atau jeruk yang dibelah.

Setiap lobus merupakan satu unit fungsional yang berisi dan tersusun atas bangunan sebagai berikut :

Alveoli

- a. Mengandung sel-sel yang menyekresi air susu.
- b. Setiap alveolus dilapisi oleh sel-sel yang menyekresi air susu, disebut acini, yang mengekstraksi faktor-faktor dari darah yang penting untuk pembentukan air susu.
- c. Di sekeliling setiap alveolus terdapat sel-sel mioepitel yang kadang-kadang disebut sel keranjang (basket cell) atau sel laba-laba (spider cell).
- d. Apabila sel-sel ini dirangsang oleh oksitosin akan berkontraksi sehingga mengalirkan air susu ke dalam ductus lactifer.

Tubulus lactifer, merupakan saluran kecil yang berhubungan dengan alveoli.

Ductus lactifer merupakan saluran sentral yang merupakan muara beberapa tubulus lactifer.

Ampulla

- a. Ampulla adalah bagian dari ductus lactifer
- b. Yang melebar, yang merupakan tempat
- c. Menyimpan air susu.
- d. Ampulla terletak dibawah areola.

Vaskularisasi

- a. Vaskularisasi ke payudara berasal dari arteria mammaria interna, arteria mammaria externa, dan arteria-arteria intercostalis superior.
- b. Drainase dari vena akan menuju vena mammaria interna dan vena axillaris pembuluh-pembuluh yang sesuai dan akan masuk ke dalam.

Drainase limfatik terutama ke kelenjar axillaris, dan sebagian akan dialirkan ke dalam fissura portae hepar dan kelenjar mediastinum. Pembuluh limfatik dari masing-masing payudara berhubungan satu sama lain.

Persarafan

- a. Kulit payudara dipersarafi oleh **cabang-cabang nervus thoracalis**. Juga terdapat sejumlah saraf simpatis, terutama di sekitar areola dan papilla mammae.
- b. Sedangkan fungsinya dikendalikan oleh aktivitas hormon.

FISIOLOGI

Air Susu Ibu dan Hormon Prolaktin

- a. Setiap kali bayi menghisap payudara akan merangsang ujung saraf sensoris di sekitar payudara sehingga merangsang kelenjar hipofisis bagian depan untuk menghasilkan prolaktin.

- b. Prolaktin akan masuk ke peredaran darah kemudian ke payudara menyebabkan sel sekretori di alveolus (pabrik ASI) menghasilkan ASI.
- c. Makin banyak ASI yang dikeluarkan dari gudang ASI (sinus laktiferus), makin banyak produksi ASI. Dengan kata lain, makin sering bayi menyusui makin banyak ASI diproduksi. Sebaliknya, makin jarang bayi menghisap, makin sedikit payudara menghasilkan ASI. Jika bayi berhenti menghisap maka payudara akan berhenti menghasilkan ASI.
- d. Prolaktin umumnya dihasilkan pada malam hari, sehingga menyusui pada malam hari dapat membantu mempertahankan produksi ASI.
- e. Hormon prolaktin juga akan menekan ovulasi (fungsi indung telur untuk menghasilkan sel telur), sehingga menyusui secara eksklusif akan memperlambat kembalinya fungsi kesuburan dan haid. Oleh karena itu, menyusui pada malam hari penting untuk tujuan menunda kehamilan.

Air Susu Ibu dan Refleks Oksitosin (Love Reflex. Let Down Reflex)

- a. Hormon Oksitosin diproduksi oleh bagian belakang kelenjar hipofisis.
- b. Dihasilkan bila ujung saraf di sekitar payudara dirangsang oleh isapan.
- c. Oksitosin akan dialirkan melalui darah menuju ke payudara yang akan merangsang kontraksi otot di sekeliling alveoli (pabrik ASI) dan memeras ASI keluar dari pabrik ke gudang ASI.
- d. Hanya ASI di dalam gudang ASI yang dapat dikeluarkan oleh bayi dan atau ibunya.
- e. Oksitosin dibentuk lebih cepat dibanding prolaktin.
- f. Keadaan ini menyebabkan ASI di payudara akan mengalir untuk dihisap.

- g. Oksitosin sudah mulai bekerja saat ibu berkeinginan menyusui (sebelum bayi menghisap).
- h. Jika refleks oksitosin tidak bekerja dengan baik, maka bayi mengalami kesulitan untuk mendapatkan ASI. Payudara seolah-olah telah berhenti memproduksi ASI, padahal payudara tetap menghasilkan ASI namun tidak mengalir keluar.
- i. Efek penting oksitosin lainnya adalah menyebabkan uterus berkontraksi setelah melahirkan. Hal ini membantu mengurangi perdarahan, walaupun kadang mengakibatkan nyeri.

Keadaan yang dapat meningkatkan hormon oksitosin :

1. Perasaan atau curahan kasih sayang terhadap bayinya
2. Celotehan atau tangisan bayi
3. Dukungan ayah dalam pengasuhan bayi, seperti menggendong bayi ke ibu saat akan disusui atau disendawakan, mengganti popok dan memandikan bayi, bermain, mendendangkan bayi dan membantu pekerjaan rumah tangga.
4. Pijat bayi

RANGKUMAN

1. Anatomi payudara terdiri dari struktur makroskopis dan struktur mikroskopis
2. Setiap lobus merupakan satu unit fungsional yang berisi dan tersusun atas bangunan alveoli, tubulus lactifer, ductus lactifer, ampulla, vaskularisasi, drainase limfatik, dan persarafan
3. Air Susu Ibu dipengaruhi oleh prolaktin dan refleks Oksitosin (Love Reflex. Let Down Reflex)

TUGAS?/PERTANYAAN

Tipe soal : Menjodohkan

Petunjuk Soal:

Berilah tanda silang pada jawaban yang anda anggap paling benar

1. Hormon oksitosin diproduksi oleh
 - a. Hypotalamus
 - b. Hypofise posterior
 - c. Hypofise anterior
 - d. Otak
 - e. Pankreas

2. Efek penurunan hormon estrogen terhadap proses menyusui ...
 - a. Peningkatan hormon prolaktin
 - b. Peningkatan hormon progesteron
 - c. Penurunan hormon progesteron
 - d. Penurunan hormon oksitosin
 - e. Peningkatan hormon oksitosin

KEGIATAN BELAJAR

2

ASI

PETUNJUK BELAJAR

Selamat Anda telah berhasil menyelesaikan kegiatan belajar-1. Sekarang materi yang akan anda pelajari adalah tentang asi. Pelajarilah materi pelajaran yang diuraikan pada kegiatan belajar -2 mulai dari : asi eksklusif, dukungan bidan dalam pemberian asi, manfaat pemberian asi, komposisi gizi dalam asi, upaya memperbanyak asi, tanda bayi cukup asi, masalah dalam pemberian asi.

Setelah mempelajari materi yang diuraikan dalam pembelajaran kegiatan belajar-2, Anda diharapkan dapat:

1. Menjelaskan tentang Asi Eksklusif dengan tepat
2. Menjelaskan tujuan Dukungan Bidan dalam Pemberian ASI dengan benar
3. Menjelaskan manfaat pemberian ASI dengan benar
4. Menjelaskan komposisi Gizi dalam ASI dengan tepat
5. Menjelaskan Upaya memperbanyak ASI dengan benar
6. Menjelaskan Tanda Bayi cukup ASI dengan benar
7. Menjelaskan masalah dalam pemberian ASI dengan tepat
8. Mengerjakan soal-soal evaluasi dengan benar tanpa melihat kunci jawaban dengan benar

Untuk mencapai tujuan pembelajaran ini, Anda diharapkan dapat mempelajari tentang: asi eksklusif, dukungan bidan dalam pemberian asi, manfaat pemberian asi, komposisi gizi dalam asi, upaya memperbanyak asi, tanda bayi cukup asi, cara merawat payudara, cara menyusui yang benar, masalah dalam pemberian asi.

Buatlah catatan tentang materi pelajaran yang sulit mahasiswa pahami, untuk didiskusikan baik dengan mahasiswa lainnya pada saat perkuliahan, saat belajar mandiri, maupun dengan dosen.

Setelah mahasiswa yakin memahami tentang kegiatan belajar-2, cobalah mengerjakan soal-soal latihan yang telah tersedia dan tidak melihat kunci jawaban sebelum semua soal selesai. Setelah selesai mengerjakan soal-soal latihan cobalah untuk memeriksa hasil latihan tersebut sesuai dengan kunci jawaban yang tersedia. Seandainya jawaban anda belum mencapai 80 %, cobalah untuk mempelajari kembali kegiatan belajar-2, terutama materi yang belum dipahami. Setelah itu kerjakan kembali soal-soal latihan, semoga hasilnya minimal 80% atau lebih.

Setelah Anda dapat mencapai 80% menjawab soal-soal latihan kegiatan belajar-2, barulah anda dapat melanjutkan materi modul berikutnya. Dengan adanya kemauan untuk berusaha, semangat belajar, dan berdoa anda pasti bisa menyelesaikan kegiatan belajar-2.

Selamat belajar

URAIAN MATERI

I. ASI Eksklusif

ASI adalah kandungan emulsi lemak, protein, laktosa, garam-garaman anorganik yang di sekresikan oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai makanan bagi bayi.

Sedangkan ASI EKSLUSIF adalah :

1. bayi hanya diberikan ASI saja selama 6 bulan, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air the, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim.
2. ASI eksklusif adalah pemberian ASI sedini mungkin setelah lahir sampai bayi berumur 6 bulan tanpa pemberian makanan lain. (Purwanti, 2003 : 5).
3. ASI eksklusif adalah Memberikan hanya ASI tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai bayi berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin.(Depkes, 2002 : 5)

Mengapa pengenalan makanan tambahan dimulai pada usia 6 bulan dan bukan 4 bulan ?

Pertama dari hasil penelitian jumlah komposisi ASI masih cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi apabila ASI diberikan secara tepat dan benar sampai bayi berumur 6 bulan. Namun pada kenyataannya, 60 % bayi belum berumur 4 bulan sudah mendapat tambahan susu sapi. Kedua, bayi pada saat berumur 6 bulan sistem pencernaannya mulai matur. Jaringan pada usus halus bayi pada umumnya seperti saringan pasir. Pori-porinya berongga sehingga memungkinkan bentuk protein ataupun kuman akan langsung masuk dalam sistem peredaran darah dan dapat

menimbulkan alergi. Pori-pori dalam usus bayi ini akan tertutup rapat setelah bayi berumur 6 bulan. Dengan demikian, usus bayi setelah berumur 6 bulan mampu menolak faktor alergi ataupun kuman yang masuk.

II. Dukungan Bidan dalam Pemberian ASI

1. Ibu mampu menyusui bayinya sendiri

Bidan dapat memberikan dukungan dengan membimbing ibu menyusui secara benar sampai ibu mampu melakukannya sendiri. Sangat penting dilakukan terutama pada primipara, walaupun ibu sudah mendapatkan bimbingan tentang teknik menyusui yang benar terkadang masih ada ibu yang belum menguasai dengan baik, maka bidan harus memperhatikan kembali teknik menyusui dengan meminta ibu memperagakan cara menyusui bayinya dan menunjukkan cara yang benar bila masih ada kesalahan.

Cara menyusui yang baik dan benar :

- a. Sebaiknya sebelum menyusui, ibu mencuci tangan terlebih dahulu.
- b. Ibu dan bayi harus berada dalam keadaan santai, tenang dan nyaman.
- c. Perut ibu berhadapan dan bersentuhan dengan perut bayi, telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
- d. Mula-mula masase payudara dan keluarkan sedikit ASI untuk membasahi puting susu, tujuannya menjaga kelembapan puting.
- e. Topang payudara dengan bagian bawah tangan kiri atau tangan kanan dengan ke empat jari dan ibu jari diletakkan dibagian atas payudara sampai bayi membuka mulutnya.
- f. Masukkan puting susu sampai sebagian areola mammae kedalam mulut bayi.
- g. Mulut bayi terbuka lebar dan dagu menempel pada payudara ibu.

- h. Susui bayi selama ia mau dan berikan ASI secara bergantian pada kedua payudara.
- i. Setelah bayi selesai menyusui, sebaiknya puting susu dan sekitarnya dibasahi oleh ASI dan dibiarkan kering sendiri untuk menjaga kelembapan, kemudian bayi disendawakan.

2. Pemberian ASI segera setelah lahir

Segera susui bayi maksimal setengah jam pertama setelah persalinan. Hal ini sangat penting apakah bayi akan mendapat cukup ASI atau tidak. Ini didasari oleh peran hormon pembuat ASI, antara lain hormon prolaktin dalam peredaran darah ibu akan menurun setelah satu jam persalinan yang disebabkan oleh lepasnya plasenta.

Sebagai upaya untuk tetap mempertahankan prolaktin, isapan bayi akan memberikan rangsangan pada hipofisis untuk mengeluarkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin bekerja merangsang otot polos untuk memeras ASI yang ada pada alveoli, lobus serta duktus yang berisi ASI yang dikeluarkan melalui puting susu.

Apabila bayi tidak menghisap puting susu pada setengah jam setelah persalinan, hormon prolaktin akan turun dan sulit merangsang prolaktin sehingga ASI baru akan keluar pada hari ke tiga atau lebih. Hal ini memaksa bidan memberikan makanan pengganti ASI karena bayi yang tidak mendapat ASI cukup dan akan membuat bayi rewel.

3. Mengajarkan perawatan payudara pada ibu

Perawatan yang dilakukan bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Pelaksanaan perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin, yaitu 1 – 2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan 2 kali sehari. Agar tujuan perawatan ini dapat tercapai, bidan melakukan perawatan payudara

4. Membantu ibu pada waktu pertama kali memberi ASI

Posisi menyusui yang benar sangat penting diterapkan dalam membantu ibu memberikan ASI pada bayinya. Ada beberapa macam posisi menyusui, yang biasa dilakukan dengan **duduk**, **berdiri** atau **berbaring**. Posisi khusus menyusui yang berkaitan dengan situasi tertentu seperti ibu **pasca operasi sesar**, bayi diletakkan disamping kepala ibu dengan kaki diatas, dan menyusui **bayi kembar** dengan cara memegang bola, dimana kedua bayi disusui bersama kiri dan kanan.

Segera setelah persalinan posisi menyusui yang terbaik untuk bayi adalah **telungkupkan di perut ibu** sehingga kulit ibu bersentuhan dengan kulit bayi sebagai proses penghangat untuk bayi dan sekaligus bayi dapat menghisap puting susu ibu.

5. Rooming-in (rawat gabung)

Tujuannya :

- a. Agar ibu dapat menyusui bayinya sedini mungkin, kapan saja dan dimana saja
- b. Ibu dapat melihat dan memahami cara perawatan bayi secara benar yang dilakukan oleh bidan, serta mempunyai bekal keterampilan merawat bayi setelah ibu pulang kerumahnya
- c. Dapat melibatkan suami/keluarga klien secara aktif untuk membantu ibu dalam menyusui dan merawat bayinya

6. Memberikan ASI pada bayi sesering mungkin

Menyusui bayi secara *tidak dijadwal* (on demand), karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Ibu harus menyusui bayinya bila bayi menangis bukan karena sebab lain (kencing, dll) atau ibu sudah merasa perlu menyusui bayinya. Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam.

Menyusui yang dijadwalkan akan berakibat kurang baik, karena isapan sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI

selanjutnya. Dengan menyusui tidak dijadwal sesuai kebutuhan bayi, akan mencegah banyak masalah yang mungkin timbul.

Bagi ibu menyusui yang bekerja

- a. Susui bayi sesering mungkin selama ibu cuti bekerja, minimal 2 jam sekali
- b. Susuilah bayi sebelum berangkat kerja dan segera setelah ibu tiba di rumah, terutama pada malam hari dan selama libur dirumah.
- c. Selama ditempat kerja, ASI harus dikeluarkan, lalu dimasukkan kedalam tempat (wadah) yang bersih dan tertutup kemudian disimpan dalam lemari es atau termos es. ASI ini dibawa pulang, simpan lagi dalam lemari es dan diberikan oleh pengasuh kepada bayi saat ibu bekerja esoknya. Suapkan ASI tersebut dengan sendok kecil.
- d. Ibu harus cukup istirahat dan banyak minum dan makan-makanan yang bergizi agar ASI lancer.

Dari hasil penelitian Auerbach dkk (1984) terhadap 567 ibu bekerja juga menunjukkan bahwa ibu yang memberikan ASI mempunyai prestasi kerja yang meningkat.

Penelitian Cohen dkk, di Amerika pada tahun 1995 menunjukkan bahwa ibu yang memberikan ASI pada bayinya lebih jarang bolos (25 %) dibandingkan ibu yang memberikan susu formula pada bayinya (75 %) karena bayi yang diberikan ASI lebih jarang sakit dibandingkan dengan bayi yang diberikan susu formula.

7. Berikan kolostrum dan ASI saja

ASI dan kolostrum adalah makanan terbaik bagi bayi. Kolostrum merupakan cairan kental kekuning-kuningan yang dihasilkan oleh alveoli payudara ibu pada periode akhir atau trimester ketiga kehamilan. Kolostrum dikeluarkan pada hari pertama setelah persalinan, jumlah kolostrum akan bertambah dan mencapai komposisi ASI biasa/matur sekitar 3-14 hari.

Dibandingkan ASI matang, kolostrum mengandung laktosa, lemak, dan vitamin larut dalam air (vitamin B dan C) lebih rendah, tetapi memiliki kandungan protein, mineral dan vitamin larut dalam lemak (vitamin A,D,E,K), dan beberapa mineral (seperti seng dan sodium) yang lebih tinggi. Kolostrum juga merupakan pencahar untuk mengeluarkan meconium dari usus bayi dan mempersiapkan saluran pencernaan bayi bagi makanan yang akan datang.

ASI mampu memberi perlindungan baik secara aktif maupun pasif, ASI juga mengandung zat anti-infeksi bayi akan terlindung dari berbagai macam infeksi, baik yang disebabkan oleh bakteri, virus, jamur atau parasit. Pemberian ASI sangat dianjurkan, terlebih saat 4 bulan pertama, tetapi bila memungkinkan sampai 6 bulan yang dilanjutkan sampai usia 2 tahun dengan makanan padat.

Banyak **keunggulan dari ASI** yang penting disampaikan oleh bidan pada ibu menyusui, untuk memacu agar ibu menyusui lebih bersemangat dalam memberikan ASI pada bayinya.

8. Hindari susu botol

Secara psikologis, bayi yang disusui oleh ibunya sejak dini sudah terlatih bahwa untuk mendapatkan sesuatu harus ada usaha yang dilakukan, semakin kuat usaha dilaksanakan maka semakin banyak yang diperoleh. Berbeda dengan bayi yang menggunakan susu botol, dari awal sudah membiasakan bayi dengan menyuapi. Kebiasaan ini akan membentuk pribadi anak menjadi malas dan kurang berusaha, sehingga sangat merugikan bayi yang akhirnya bayi akan mengalami **bingung puting**, ini terjadi bila bayi pada saat menyusui bersikap pasif (menunggu tetesan ASI), sedangkan ASI tidak akan keluar. Pada akhirnya bayi kecewa dan menyusu dengan berkali-kali melepas isapan atau terputus-putus seperti menyusu pada botol.

III. Manfaat Pemberian ASI

Banyak manfaat ASI khususnya ASI eksklusif yang dapat dirasakan. Berikut adalah manfaat yang diperoleh dari pemberian ASI eksklusif.

Manfaat Asi bagi bayi

- ♣ ASI merupakan nutrisi bagi bayi, makanan “terlengkap” untuk bayi, terdiri dari proporsi yang seimbang dan cukup kuantitas semua zat gizi yang diperlukan untuk kehidupan 6 bulan pertama.
- ♣ Mengandung antibodi (terutama kolostrum) yang melindungi terhadap penyakit terutama diare dan gangguan pernafasan. Mekanisme pembentukan antibodi pada bayi adalah : apabila ibu mendapat infeksi maka tubuh ibu akan membentuk antibodi dan akan disalurkan ke bayi melalui jaringan limposit. Antibodi di payudara disebut *mammae associated immunocompetent lymphoid tissue* (MALT). Kekebalan terhadap penyakit saluran pernafasan disebut *bronchus associated immunocompetent lymphoid tissue* (BALT) dan untuk penyakit saluran pencernaan disebut *gut associated immunocompetent lymphoid tissue* (GALT).
- ♣ Mengandung komposisi yang tepat. Dari berbagai bahan makanan yang baik untuk bayi yaitu terdiri dari proporsi yang seimbang dan cukup kuantitas semua zat gizi yang diperlukan untuk kehidupan 6 bulan pertama.
- ♣ Melindungi terhadap alergi karena tidak mengandung zat yang dapat menimbulkan alergi. Pada bayi baru lahir sistem IgE belum sempurna. Pemberian susu formula akan merangsang timbulnya alergi sedangkan ASI tidak menimbulkan efek ini.
- ♣ Mengurangi kejadian karies dentist. Insiden karies dentis pada bayi yang mendapat susu formula jauh lebih tinggi dibanding yang mendapat ASI, karena kebiasaan menyusui dengan botol dan dot terutama pada waktu akan tidur menyebabkan gigi

lebih lama kontak dengan susu formula dan menyebabkan asam yang terbentuk akan merusak gigi.

- ♣ Mengurangi kejadian maloklusi, akibat dari kebiasaan dari lidah yang mendorong kedepan karena menyusu dengan botol dan dot.
- ♣ Mempunyai efek psikologis yang menguntungkan dan meningkatkan jalinan kasih sayang, hubungan fisik ibu-bayi baik untuk perkembangan bayi, kontak kulit ibu ke kulit bayi yang mengakibatkan perkembangan psikomotor maupun social yang lebih baik.
- ♣ Asi menyebabkan pertumbuhan yang baik dan meningkatkan kecerdasan bagi bayi karena jaringan otak bayi yang mendapat asi eksklusif akan tumbuh optimal dan terbebas dari rangsangan kejang sehingga menjadikan anak lebih cerdas dan terhindar dari kerusakan sel-sel saraf otak.

Manfaat Asi Bagi Ibu

- ♣ Menjarangkan kehamilan, pemberian **ASI** memberikan 98% metode kontrasepsi yang efisien selama 6 bulan pertama sesudah kelahiran bila diberikan hanya **ASI** saja (eksklusif) dan belum terjadi menstruasi kembali. Hisapan mulut bayi pada puting susu merangsang ujung saraf sensorik sehingga post anterior hipofise mengeluarkan prolaktin. Prolaktin masuk ke indung telur, menekan produksi estrogen akibatnya tidak ada ovulasi.
- ♣ Menempelkan segera bayi pada payudara membantu pengeluaran plasenta karena isapan bayi merangsang kontraksi rahim, oleh karena itu menurunkan risiko perdarahan pasca persalinan.
- ♣ Dengan menurunnya resiko perdarahan pasca salin sekaligus mencegah terjadinya anemia. Isapan bayi pada payudara akan merangsang terbentuknya oksitosin oleh kelenjar hipofise oksitosin membantu proses involusi uterus dan mencegah

terjadinya perdarahan pasca persalinan. Penundaan haid dan berkurangnya perdarahan pasca persalinan mengurangi prevalensi anemia defisiensi zat besi.

- ♣ Mencegah Kanker hanya dapat diperoleh ibu yang menyusui anaknya secara eksklusif. Penelitian membuktikan ibu yang memberikan ASI secara eksklusif memiliki risiko terkena kanker payudara dan kanker ovarium 25% lebih kecil dibanding daripada yang tidak menyusui secara eksklusif.
- ♣ Ibu lebih cepat langsing. Ibu yang menyusui eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali ke berat badan semula seperti sebelum hamil. Pada saat hamil, badan bertambah berat, selain karena ada janin, juga karena penimbunan lemak pada tubuh. Cadangan lemak ini sebetulnya memang disiapkan sebagai sumber tenaga dalam proses produksi ASI. Dengan menyusui, tubuh akan menghasilkan ASI lebih banyak lagi sehingga timbunan lemak yang berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai. Logikanya, jika timbunan lemak menyusut, berat badan ibu akan cepat kembali ke keadaan seperti sebelum hamil
- ♣ Pemberian ASI ekonomis



- ♣ Meningkatkan hubungan batin ibu-bayi/ jalinan kasih sayang ibu dan bayi. Keuntungan yang diperoleh ibu yang menyusui adalah ibu merasa bangga dan diperlukan karena bayi akan sangat tergantung pada ibu

- ♣ Mengecilkan rahim
- ♣ Tidak merepotkan, hemat waktu serta mudah dibawa kemana-mana/ praktis

Manfaat Asi Bagi Keluarga

- Á Aspek ekonomi, ASI tidak perlu dibeli, sehingga dana yang seharusnya digunakan untuk membeli susu formula dapat digunakan untuk keperluan lain. Kecuali itu, penghematan juga disebabkan karena bayi yang mendapat ASI lebih jarang sakit sehingga mengurangi biaya berobat.
- Á Aspek psikologi, Kebahagiaan keluarga bertambah, karena kelahiran lebih jarang, sehingga suasana kejiwaan ibu baik dan dapat mendekatkan hubungan bayi dengan keluarga.
- Á Aspek kemudahan, Menyusui sangat praktis, karena dapat diberikan dimana saja dan kapan saja. Keluarga tidak perlu repot menyiapkan air masak, botol, dan dot yang harus dibersihkan serta minta pertolongan orang lain.

Manfaat ASI Bagi Negara

- ♣ Menghemat devisa negara karena tidak perlu mengimpor susu formula dan peralatan lain untuk persiapannya. Asi dapat dikatakan sebagai kekayaan nasional. Jika semua ibu menyusui diperkirakan dapat menghemat devisa sebesar 8,6 milyar rupiah yang seharusnya digunakan untuk membeli susu formula
- ♣ Menurunkan angka kematian dan kesakitan anak. Adanya faktor protektif dan nutrien yang sesuai dalam ASI menjamin status gizi bayi baik serta kesakitan dan kematian anak menurun. Beberapa penelitian epidemiologis menyatakan bahwa ASI melindungi bayi dan anak dari penyakit infeksi, misalnya: diare, otitis media, dan infeksi saluran pernafasan
- ♣ Bayi sehat meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa. Anak yang mendapat ASI dapat tumbuh kembang secara

optimal sehingga kualitas generasi penerus bangsa akan terjamin

- ♣ Mengurangi subsidi untuk rumah sakit. Subsidi untuk rumah sakit berkurang, karena rawat gabung akan memperpendek lama rawat ibu dan bayi, mengurangi komplikasi persalinan dan mengurangi biaya yang diperlukan untuk perawatan anak yang sakit.

IV. Komposisi dalam ASI

Komposisi ASI dibedakan menjadi 3 macam :

- ♣ Kolostrum
ASI yang dihasilkan pada hari pertama sampai hari ketiga setelah bayi lahir
- ♣ ASI masa transisi
ASI yang dihasilkan mulai hari keempat sampai hari kesepuluh
- ♣ ASI mature
ASI yang dihasilkan mulai hari kesepuluh sampai seterusnya

Untuk lebih jelas perbedaan kadar gizi yang dihasilkan dapat dilihat pada tabel berikut :

Kandungan	Kolostrum	Transisi	ASI mature
Energi	57,0	63,0	65,0
Laktosa	6,5	6,7	7,0
Lemak	2,9	3,6	3,8
Protein	1,195	0,965	1,324
Mineral	0,3	0,3	0,2
Imunoglobulin:			
• Ig A	335,9	-	119,6
• Ig G	5,9	-	2,9
• Ig M	17,1	-	2,9
• Lisosim	14,2 - 16,4	-	24,3 – 27,5
• Laktoferin	420 - 520	-	250 – 270

- ♣ **Lemak GIZI**
Sumber kalori utama dalam ASI adalah Lemak. Sekitar 50% kalori ASI berasal dari lemak. Walaupun kadar lemak dalam ASI tinggi, tetapi mudah diserap oleh bayi karena trigliserida dalam ASI lebih dulu dipecah menjadi asam lemak dan gliserol oleh enzim lipase yang terdapat di ASI.
- ♣ **Karbohidrat**
Karbohidrat utama dalam ASI adalah laktosa, yang kadarnya paling tinggi dibanding susu mamalia lain (7g%).
- ♣ **Protein**
Protein dalam susu adalah kasein dan whey. Kadar protein dalam ASI sebesar (0,9%, 60%) diantaranya adalah whey, yang lebih mudah dicerna dibanding kasein.
- ♣ **Garam dan mineral**
Ginjal neonatus belum dapat mengkonsentrasikan air kemih dengan baik, sehingga diperlukan susu dengan kadar garam dan mineral yang rendah.
- ♣ **Vitamin**
Vitamin K Sebagai katalisator pada proses pembekuan darah, vitamin E dan vitamin D.
- ♣ **Mengandung zat protektif yaitu Laktobasilus bifidus, Laktoferin, Lisozim, Antistreptokokus, Antibody, Imunitas seluler, tidak menimbulkan alergi.**

Dengan Asi yang berkualitas, perkembangan otak bayi akan lebih optimal. Diharapkan saat ia berusia 1 tahun, berat otaknya mencapai tiga kali dibandingkan ketika lahir (jika berat otak saat lahir 350 gram, maka usia satu tahun akan mencapai 1000 gram).

V. Upaya Memperbanyak ASI

- ♣ Pemberian ASI segera setelah lahir
- ♣ Teknik menyusui yang benar
- ♣ Memberikan ASI pada bayi sesering mungkin

- ♣ Hindari susu botol

VI. Tanda Bayi Cukup ASI

Untuk mengetahui bayi memperoleh ASI yang cukup dari ibunya, dapat diketahui dari :

- Bayi banyak ngompol, sampai 6 kali atau lebih dalam sehari dan warnanya jernih sampai kuning muda
- Bayi sering buang air besar berwarna kekuningan “berbiji”
- Setiap menyusui, bayi menyusui dengan rakus, lalu melemah dan tidur
- Payudara ibu terasa lunak setiap kali selesai menyusui
- Bayi bertambah berat badannya

VII. Masalah dalam Pemberian ASI

Masalah-masalah menyusui yang sering terjadi adalah :

A. MASALAH MENYUSUI PADA MASA ANTENATAL

- **KURANG ATAU SALAH INFORMASI**

Banyak ibu yang merasa bahwa susu formula itu sama baiknya atau malah baik dari ASI sehingga cepat menambah susu formula bila merasa bahwa ASI kurang. Petugas Kesehatan pun masih banyak yang tidak memberikan informasi pada saat pemeriksaan kehamilan, saat setelah persalinan atau saat memulangkan bayi. Informasi yang perlu diberikan kepada ibu hamil atau menyusui antara lain :

- ✓ Fisiologi Laktasi
- ✓ Keuntungan Inisiasi Menyusu Dini (IMD)
- ✓ Keuntungan menyusui sampai 2 tahun
- ✓ Keuntungan rawat gabung
- ✓ Cara menyusui yang baik dan benar
- ✓ Kerugian pemberian susu formula dan penggunaan dot
- ✓ Menunda pemberian makanan lain sampai waktunya untuk pemberian MPASI (usia 6 bulan)

✓ Kontak laktasi sesuai WHO

- **Puting Susu Datar atau Terbenam**

Dikenal dengan *retracted nipple* dan banyak sekali dijumpai pada ibu-ibu menyusui. Penyebabnya sampai sekarang belum diketahui secara pasti. Ibu yang memiliki puting datar atau terbenam tidak perlu khawatir dalam menyusui. Meskipun demikian, beberapa bayi pada awalnya menemukan kesukaran, tetapi setelah beberapa minggu dengan usaha ekstra, puting susu yang datar akan menonjol keluar sehingga dapat menyusui dengan mudah.

Sejak kehamilan trimester akhir, ibu yang tidak mempunyai resiko kelahiran premature, dapat diusahakan mengeluarkan puting susu datar atau terbenam dengan :

- a. Teknik atau gerakan Hoffman yang dilakukan dalam 2x sehari. Teknik Hoffman (Hoffman, 1953) adalah Teknik atau latihan peregangan sederhana yang bisa dilakukan untuk puting susu yang datar atau terbenam. (Gerakan Hoffman yaitu dengan meletakkan kedua ibu jari berhadapan di dasar puting susu, tekan tegas dan pada saat yang sama, tarik jari menjauh dari satu sama lain, menarik puting secara kontinyu dan memutar ke kiri-kanan serta ditarik keluar).
- b. Dibantu dengan jarum suntik 10 ml yang dipotong ujungnya atau dengan pompa ASI.

Peran Bidan :

Bangun percaya diri ibu. Jelaskan bahwa akan sukar pada permulaan, tetapi bila dengan sabar dan tekun ibu akan berhasil. Jelaskan bahwa payudara akan membaik dan melembut pada minggu pertama atau kedua setelah kelahiran. Hisapan bayi akan membantu menarik puting susu ibu.

- ❁ *Jelaskan bahwa bayi menghisap payudara - bukan pada puting. Bayinya perlu membuka mulut lebar-lebar. Katakan pula bahwa pada saat menyusui, hal ini akan menyebabkan payudara dan puting tertarik keluar.*
- ❁ *Anjurkan ibu untuk sebanyak mungkin kontak kulit dengan bayinya, dan memungkinkan bayi mengenal payudara ibu. Biarkan bayi menempel pada payudara ibu sesuai kehendak bayi. Sebagian bayi dapat melakukannya secara baik tanpa dibantu.*
- ❁ *Membantu ibu mengatur posisi bayi. Apabila bayi tidak dapat melekat pada payudara ibu dengan baik tanpa dibantu, bantu ibu mengatur posisi bayi supaya bisa melekat dengan baik. Berikan bantuan ini sedini mungkin, pada hari pertama, sebelum ASI diproduksi dan payudara penuh.*
- ❁ *Bantu ibu mencoba beberapa posisi memeluk bayinya. Kadang-kadang pelekatan payudara bayi pada payudara dengan berbagai posisi, akan mempermudah untuk bayi.*
- ❁ *Bantu ibu agar putingnya agak lebih keluar sebelum menyusui. Kadang-kadang mengeluarkan puting sebelum menyusui membantu bayi untuk dilekatkan. Menstimulasi putinglah yang dapat ibu lakukan. Atau ibu dapat menggunakan pompa payudara manual atau menggunakan syringe (alat suntik) untuk menarik puting keluar.*

B. MASALAH MENYUSUI PADA MASA PASCA PERSALINAN

• PUTING SUSU NYERI/LECET

Masalah yang tersering dalam menyusui adalah puting susu nyeri/lecet, sekitar 57% dari ibu yang menyusui dilaporkan pernah menderita kelecetan pada putingnya.

Umumnya ibu akan merasa nyeri pada waktu awal menyusui. Perasaan sakit ini akan berkurang setelah ASI keluar. Bila posisi mulut bayi dan puting susu ibu benar, perasaan nyeri akan segera menghilang. Tetapi, bila puting susu terus terasa nyeri dan tidak ditangani dengan benar akan menjadi lecet. Umumnya menyusui akan menyakitkan dan kadang-kadang mengeluarkan darah.

Penyebab :

- a. Kebanyakan puting nyeri/lecet disebabkan oleh kesalahan dalam teknik menyusui, yaitu bayi tidak menyusu sampai ke kalang payudara. Bila bayi menyusu hanya pada puting susu, maka bayi akan mendapat ASI sedikit karena gusi bayi tidak menekan pada daerah sinus laktiferus, sedangkan pada ibunya akan terjadi nyeri/kelecetan pada puting susunya.
- b. Selain itu puting yang lecet juga dapat disebabkan oleh moniliasis pada mulut bayi yang menular pada puting susu ibu.
- c. Akibat dari pemakaian sabun, alkohol, krim atau zat iritan lainnya untuk mencuci puting susu.
- d. Rasa nyeri ini juga dapat timbul apabila ibu menghentikan menyusu kurang hati-hati.

Penatalaksanaan :

- a. Bayi harus disusukan terlebih dahulu pada puting yang normal/yang lecetnya lebih sedikit. Untuk menghindari tekanan lokal pada puting, maka posisi menyusui harus sering diubah. Untuk puting yang sakit dianjurkan mengurangi frekuensi dan lamanya menyusui. Di samping itu kita harus yakin bahwa teknik menyusui bayi adalah benar, yaitu bayi harus menyusu sampai ke kalang payudara. Untuk menghindari payudara yang bengkak, ASI dikeluarkan dengan tangan/pompa, kemudian diberikan dengan sendok, gelas atau pipet.

- b. Setiap kali habis menyusui bekas ASI tidak perlu dibersihkan, tetapi diangin-anginkan sebentar agar kering dengan sendirinya. Karena bekas ASI berfungsi sebagai pelembut puting dan sekaligus sebagai anti infeksi.
- c. Tonjolan kecil (kelenjar Montgomery) pada areola mengeluarkan cairan bening yang berfungsi sebagai zat antiseptik supaya puting susu selalu bersih. Oleh karena itu disarankan tidak mencuci daerah ini dengan sabun mandi, karena sabun akan menghilangkan zat antiseptik tersebut.
- d. Pada puting susu bisa dibubuhkan minyak kelapa yang telah dimasak terlebih dahulu.
- e. Menyusui lebih sering (8-12 kali dalam 24 jam), sehingga payudara tidak sampai terlalu penuh dan bayi yang tidak begitu lapar akan menyusu tidak terlalu rakus. Periksalah apakah bayi tidak menderita moniliasis, yang dapat menyebabkan lecet pada puting susu ibu.

Apabila lecetnya bertambah berat sehingga tidak mungkin menyusukan lagi, dianjurkan agar ibu memeras ASI dengan tangan dan ASI-nya diberikan dengan sendok atau pipet, sampai lecetnya sembuh. Sementara puting yang lecet dapat diberikan antibiotika topikal. Karena puting susu yang lecet/luka akan memudahkan terjadinya infeksi pada payudara (mastitis).

Peran Bidan :

- ♣ *Bangun percaya diri ibu.* Jelaskanlah bahwa lecet/nyeri bersifat sementara dan segera menyusui akan terasa nyaman.
- ♣ *Bantu ibu perbaiki pelekatan.* Kadang-kadang ini saja yang diperlukan ibu. Ibu dapat meneruskan menyusui dan tidak perlu mengistirahatkan payudara.
- ♣ *Anjurkan dan Bantu ibu mengurangi payudara bengkak.* Ibu sebaiknya menyusui sesering mungkin atau memeras ASI.

- ♣ *Pertimbangkan pengobatan kandida.* Apabila kulit puting dan areola terlihat merah, mengkilat atau bersisik atau gatal atau nyeri dalam atau lecetnya berlanjut.
- ♣ *Berikan nasihat dan anjuran kepada ibu, tentang :*
 - ◆ Untuk tidak mencuci payudara lebih dari satu kali sehari dan jangan menggunakan sabun atau menggosok dengan kasar menggunakan handuk. Payudara tidak perlu dicuci sebelum dan sesudah menyusui, lakukan pembersihan normal seperti bagian badan lain, ini saja yang diperlukan. Mencuci menghilangkan minyak alami dari kulit, bisa membuat lecet lebih besar.
 - ◆ Untuk tidak menggunakan obat cair dan salep karena akan menyebabkan iritasi kulit dan tidak membantu.
 - ◆ Sarankan setelah menyusui, olesi sedikit ASI pada puting dan areola dengan jari, hal ini dapat membantu menyembuhkan.
 - ◆ Menganjurkan obat yang dapat dipakai untuk menyembuhkan luka pada puting adalah:
 - ♠ Krim Kolostrum. Krim ini berasal dari kolostrum sapi (kolostrum yang hampir sama dengan yang dihasilkan oleh ibu). Gunakan dengan cara mengoleskan ke puting 2-6 kali sehari, agak ditekan sedikit agar meresap. Kolostrum aman bagi bayi dan tidak perlu dibersihkan lagi apabila bayi ingin menyusu.
 - ♠ Minyak mawar. Biasanya berbentuk kapsul. Cara penggunaannya cukup dibuka dan dioleskan pada puting 2-6 kali sehari. Minyak ini juga aman apabila tertelan bayi pada saat menyusu.
 - ♠ Minyak vitamin E. Minyak ini juga dalam bentuk kapsul. Cara penggunaannya sama dengan minyak mawar.

- ♠ Salep yang mengandung minyak zaitun, ekstrak lebah dan royal jeli. Oleskan pada puting 2-6 kali sehari sambil agak ditekan supaya meresap. Salep ini juga aman untuk bayi.

• PAYUDARA BENGGAK

Penyebab :

Pembengkakan payudara terjadi karena ASI tidak disusui dengan adekuat, sehingga sisa ASI terkumpul pada sistem duktus yang mengakibatkan terjadinya pembengkakan. Payudara bengkak ini sering terjadi pada hari ketiga atau keempat sesudah ibu melahirkan. Stasis pada pembuluh darah dan limfe akan mengakibatkan meningkatnya tekanan intraduktal, yang akan mempengaruhi berbagai segmen pada payudara, sehingga tekanan seluruh payudara meningkat, akibatnya payudara sering terasa penuh, tegang serta nyeri. Kemudian diikuti penurunan produksi ASI dan penurunan refleksi *let down*. Bra yang ketat juga bisa menyebabkan *segmental engorgement*, demikian pula puting yang tidak bersih dapat menyebabkan sumbatan pada duktus. Serta pembengkakan yang diakibatkan oleh tersumbatnya saluran air susu dapat memicu terjadinya infeksi (mastitis dan abses).

Gejala :

Payudara yang mengalami pembengkakan tersebut sangat sukar disusui oleh bayi (lihat gambar 5), karena payudara lebih menonjol, puting lebih datar dan sukar dihisap oleh bayi. Bila keadaan sudah demikian, kulit pada payudara nampak lebih mengkilat, ibu merasa demam dan payudara terasa nyeri. Oleh karena itu sebelum disusukan pada bayi, ASI harus diperas dengan tangan/pompa terlebih dahulu agar payudara lebih lunak, sehingga bayi lebih mudah menyusui.

Penatalaksanaan :

1. Masase payudara dan ASI diperas dengan tangan sebelum menyusui.
2. Kompres dingin untuk mengurangi stasis pembuluh darah vena dan mengurangi rasa nyeri. Bisa dilakukan bergantian dengan kompres hangat, untuk mengurangi rasa sakit dan melancarkan aliran darah payudara.
3. Menyusui lebih sering dan lebih lama pada payudara yang terkena untuk melancarkan aliran ASI dan menurunkan tegangan payudara.

Peran Bidan :

- ❁ *Bangun percaya diri ibu.* Jelaskan bahwa ibu akan dapat segera menyusui dengan baik.
- ❁ *Anjurkan ibu menyusui bayi tanpa dijadwal.* Susui bayi semau dia ssering mungkin tanpa dijadwal dan tanpa batas waktu.
- ❁ *Anjurkan melakukan perawatan payudara/masase payudara.* Lakukan masase payudara dengan menggunakan baby oil kemudian dikompres menggunakan air hangat kemudian air dingin secara bergantian.
- ❁ *Berikan konseling mengenai teknik dan posisi menyusui yang benar.* Hal ini dapat membantu dalam mengatasi payudara yang bengkak, dan pengeluaran ASI menjadi lancar.
- ❁ *Anjurkan ibu memeras ASI-nya apabila bayi tidak dapat menghisap.* Ibu dapat memeras ASI dengan tangan atau pompa susu.
- ❁ *Anjurkan pemberian ASI dengan menggunakan sendok.* Hindari pemakaian dot atau *nipple shield* karena akan menyebabkan bayi menjadi “bingung puting”.

- ❁
 - **SALURAN SUSU TERSUMBAT**

Saluran susu tersumbat merupakan akibat dari pengeluaran ASI yang tidak efisien dari bagian payudara tersebut. Tanda klinik

berupa benjolan putih yang sangat nyeri pada puting payudara, sering dengan bercak kemerahan pada kulit di atasnya. Hanya sebagian tempat dari satu payudara yang terkena. Ibu biasanya tidak demam dan merasa sehat. Sumbatan berisi bahan partikel yang tampak berlemak atau seperti benang, kadang-kadang berwarna coklat atau kehijauan keluar dari saluran yang tersumbat tersebut. Gejala akan hilang dengan cepat jika ASI segera dikeluarkan dari bagian payudara yang terkena. Kondisi lain yang berhubungan adalah tampak intik putih pada ujung puting susu, biasanya berdiameter 1 mm pada bagian payudara dengan saluran yang tersumbat (*milk blister*).

Bintik putih sangat nyeri selama penghisapan. Sumbatan cepat hilang jika bitnik putih dikeluarkan dengan jarum steril atau diusap dengan handuk. Keadaan lain adalah galaktokel. Galaktokel adalah kista yang berisi susu, diduga merupakan perkembangan dari saluran ASI yang tersumbat. Diagnosis dapat dibuat dengan aspirasi atau USG. Menyusui tidak perlu dihentikan.

• **MASTITIS DAN ABSES PAYUDARA**

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

Penyebab :

- Kurangnya ASI diidap/dikeluarkan atau penghisapan yang tidak efektif.
- Kebiasaan menekan payudara dengan jari atau karena tekanan baju/BH yang ketat.

Beberapa Tindakan yang dapat dilakukan :

- Kompres dingin
- Jangan melakukan pemijatan

- Rangsang Oksitosi (stimulasi puting dimulai dari payudara yang sakit, pijat leher-punggung dan lain-lain.
- Perlu diberikan istirahat total dan obat untuk penghilang rasa sakit.
- Pemberian antibiotic selama 10-14 hari
- Payudara yang sakit tetap disusukan ke bayi
- Untuk menentukan jenis antibiotic diperiksa pewarnaan gram ASI dan kultur ASI

Indikasi pemberian antibiotic menurut WHO (2000):

- Hitung sel dan koloni bakteri dan biarkan ASI yang ada menunjukkan infeksi, atau
- Gejala berat sejak awal
- Terlihat puting pecah-pecah/lecet, atau gejala tidak membaik setelah 12-24 jam setelah pengeluaran ASI diperbaiki

Abses adalah proses mastitis yang tidak teratasi sehingga ASI sudah bercampur nanah karena proses infeksi lanjut. Jika sudah terjadi abses sebaiknya konsultasi ke dokter spesialis bedah untuk kemungkinan dilakukan Tindakan bedah. Payudara tetap disusukan pasca Tindakan bedah dan diberikan terapi antibiotika.

• **PERSEPSI KETIDAKCUKUPAN ASI (PKA)**

Sering kenyataanya ASI tidak benar-benar kurang. Tanda-tanda yang mungkin saja ASI benar kurang antara lain : Bayi tidak puas setiap setelah menyusui, sering sekali menyusui, menyusui dengan waktu yang sangat lama. Disangka produksi ASInya berkurang padahal dikarenakan bayi tidak pandai menyusui.

Tanda bahwa ASI benar-benar kurang antara lain :

- Berat badan (BB) bayi meningkat kurang dari rata-rata 500 gr per bulan.
- Belum Kembali ke berat lahir saat bayi berusia 2 minggu.
- Buang air kecil (BAK) kurang dari 6 kali dalam 24 jam, urin pekat dan berbau.

- Kadang-kadang warna urin merah (ini bukan darah tetapi nitrit)

- **Ibu Bekerja**

Sering sekali alasan pekerjaan membuat seorang ibu berhenti menyusui. Sebenarnya ada berbagai cara yang dapat dianjurkan kepada ibu menyusui yang bekerja :

- Susuilah saja bayi sebelum ibu Kembali bekerja. Persiapan untuk stok ASI perah dilakukan sebulan atau seminggu sebelum ibu mulai bekerja. Minimal stok ASI perah di kulkas untuk 2-3 hari bayi minum, tidak perlu banyak-banyak.
- Susui bayi sebelum ibu berangkat kerja
- ASI dikeluarkan untuk persediaan di rumah sebelum berangkat kerja.
- Pengosongan (memompa) payudara ditempat kerja setiap 3-4 jam
- ASI dapat disimpan dilemari pendingin dan dapat diberikan kepada bayi saat ibu bekerja dengan cangkir
- Pada saat ibu dirumah, menyusui bayi sesering mungkin dan ganti jadwal menyusuinya sehingga banyak mneyusui di malam hari
- Minum dan makan makanan yang bergizi dan cukup selama bekerja dan selama menyusui bayi
- Pengasuh diajarkan cara memberikan ASI perah dengan cangkir atau sendok
- Berikan ASI perah yang paling baru terlebih dahulu

C. MASALAH MENYUSUI PADA KEADAAN KHUSUS

- **Ibu Melahirkan dengan Bedah Sesar**

Ibu yang mengalami bedah sesar dengan pembiusan umum tidak mungkin segera dapat menyusui bayinya, karena ibu belum sadar penuh akibat pembiusan. Apabila ibu sudah sadar penuh proses menyusui dapat berjalan dengan normal

dengan bantuan tenaga Kesehatan. Bayi mengalami akibat yang serupa dengan ibu apabila Tindakan tersebut menggunakan pembiusan umum. Karena pembiusan yang diterima ibu dapat sampai ke bayi melalui plasenta, sehingga bayi yang masih lemah akibat pembiusan juga akan mendapatkan tambahan narkose yang terkandung dalam ASI, sementara ibu masih belum sadar. Apabila ibu dan bayi sudah membaik, rawat gabung dapat segera dilakukan. Sekarang sudah banyak dilakukan bedah sesar dengan bius local ibu tetap sadar.

Proses menyusui yang dianjurkan adalah sebagai berikut :

- Ibu dalam posisi telentang dan bayi berada diatas badan ibu dengan posisi horizontal
- Ibu dapat dalam posisi berbaring miring dengan bahu dan kepala yang ditopang bantal, sementara bayi juga posisi miring menghadap ibu, tubuh bayi disangga bantal
- Apabila ibu sudah dapat duduk, bayi dapat ditidurkan di bantal diatas pangkuan ibu dengan posisi kaki bayi mengarah ke belakang ibu dibawah lengan ibu
- Dengan posisi memegang bola yaitu ibu duduk dan bayi berada diketiak ibu dengan kaki ke arah atas dan tangan ibu memegang kepala bayi.

- **Ibu Sakit**

Pada umumnya ibu sakit bukan menjadi alasan untuk menghentikan menyusui, karena bayi telah dihadapkan pada penyakit ibu sebelum gejala timbul dan dirasakan oleh ibu. ASI justru akan melindungi bayi dari penyakit karena dalam ASI ibu yang sakit akan terdapat zat antibodi terhadap penyakit ibu.

- **Ibu yang menderita Hepatitis A.**

Penularan Hepatitis A melalui *fecal-oral*. Tidak ada kontra indikasi menyusui pada ibu dengan Hepatitis A. Belum ada

bukti virus Hepatitis A ditularkan melalui ASI walaupun virus dapat ditemukan dalam ASI pada fase penyakit akut.

➤ **Ibu yang menderita Hepatitis B.**

Semua bayi yang lahir dengan ibu yang HbsAg(+) boleh menyusui. Bayi harus diberikan immunoglobulin Hepatitis B (HBIG) saat baru lahir dan juga vaksin Hepatitis B pertama dalam 12 jam pasca lahir.

➤ **Ibu yang menderita Hepatitis C**

Ibu dengan Hepatitis C tetap dapat menyusui bayinya. Belum ada data dan belum bisa dipastikan apakah virus Hepatitis C dapat ditularkan melalui ASI, walaupun virus hepatitis C dan antibody anti Hepatitis C dapat ditemukan di ASI.

➤ **Ibu yang menderita dengan Cacar Air (Varisela)**

Masa inkubasi penyakit ini berlangsung 14-21 hari, masa penularannya lebih kurang 7 hari dihitung dari timbul gejala kulit (lesi). Jika lesi pada ibu telah memproduksi antibody dan mentransfer antibody tersebut ke bayi melalui plasenta ataupun ASI.

➤ **Ibu dengan TB Paru**

Kuman TB tidak ditularkan melalui ASI sehingga bayi tetap disusui. Ibu perlu diobati secara adekuat dan diajarkan cara pencegahan penularan pada bayi dengan menggunakan masker.

➤ **Ibu dengan Malaria**

Malaria tidak ditularkan melalui ASI dan tidak pernah ditemukan parasit Plasmodium pada ASI.

➤ **Ibu dengan Demam Tifoid**

Ibu yang menyusui boleh tetap menyusui karena bakteri Salmonella tidak menular lewat ASI, namun ibu harus senantiasa menjaga kebersihan.

➤ **Ibu dengan Demam Berdarah Dangué**

Penularan virus Dengue dari ibu ke bayi melalui ASI sangat rendah, tetapi sudah pernah dilaporkan. Walaupun

demikian, keuntungan menyusui bayi selama ibu terinfeksi adalah lebih banyak dibanding kemungkinan infeksi ke bayi karena ASI memiliki banyak nutrient dan antibody yang melindungi bayi, mencegah dehidrasi, dan membangun ikatan emosi yang baik antara ibu dan bayi.

➤ **Ibu dengan Diabetes**

Ibu dengan diabetes harus menyusui bayinya. Keuntungan menyusui bagi ibu dan bayi :

- Menurunkan risiko diabetes pada bayi
- Kolostrum membantu kadar gula darah bayi menjadi stabil setelah lahir
- Membantu ibu menurunkan berat badan
- Mengurangi kebutuhan insulin bagi ibu
- Hormo oksitosin membantu ibu merasa tenang, karena stress dapat memicu diabetes

➤ **Ibu dengan Kanker Payudara**

Ibu yang di diagnose kanker payudara disarankan menyusui bayinya karena sel-sel kanker tidak ditularkan melalui ASI. Ibu yang menjalani kemoterapi, menyusui langsung harus dihentikan sementara selama kemoterapi, tergantung waktu paruh obat kemoterapi (5x waktu paruh obat).

• **Ibu Hamil**

Kadang kala ibu sudah hamil lagi padahal bayinya masih menyusu. Dalam hal ini tidak ada bahaya untuk ibu dan janinnya bila ibu meneruskan menyusui bayinya namun ibu harus makan lebih banyak lagi, perlu dijelaskan kepada ibu bahwa ibu akan mengalami :

- Putting lecet
- Keletihan
- ASI berkurang
- Rasa ASI berubah
- Kontraksi Uterus

D. MASALAH MENYUSUI PADA BAYI

- **Bayi Sering Menangis**

Tidak perlu panik dan cemas bila bayi menangis, karena kecemasan ibu membuat bayi tidak nyaman dan semakin menangis. Selain itu, kecemasan ibu dapat mempengaruhi hormone laktasi (hormon oksitosin dan prolactin) sehingga pengeluaran ASI terganggu dan produksi ASI menurun.

- **Bayi Menolak Menyusu**

- Bayi sakit
- Bayi bingung puting
- Bayi telah diberi minum selain ASI
- Teknik menyusui yang tidak benar
- Aliran ASI kurang lancar atau terlalu deras
- Mogok menyusu pada bayi besar (*Nursing Strike*)

- **Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR)**

Berat lahir rendah memiliki cadangan lemak yang sangat sedikit atau bahkan tidak ada. Lemak merupakan cadangan energi bagi bayi. Oleh karena itu BBLR akan cepat lelah karena cadangan energinya sedikit. Bayi yang lelah membuat hisapan kurang kuat sehingga stimulasi ke payudara kurang dan pengosongan payudara tidak maksimal. Akhirnya produksi ASI menurun kurang dan pengosongan payudara tidak maksimal. Akhirnya produksi ASI pun dapat menurun. Untuk mengatasi hal ini, dapat dilakukan perawatan metode kangguru dan metode pemberian minum pada BBLR disesuaikan dengan kemampuannya. Koordinasi refleks hisap, telan, dan napas baru baik mulai usia gestasi 34 minggu.

- **Bayi Kuning (Ikterus)**

Kuning pada bayi terjadi karena pembentukan bilirubin didalam darah. Bilirubin yang terbentuk tidak selalu menyebabkan penyakit kuning karena bilirubin diolah oleh hati dan dikirim ke usus, kemudian dikeluarkan Bersama feses. Bayi baru lahir sering mengalami kuning pada beberapa hari pertama karena enzim di hati yang bertugas mengolah bilirubin relative belum matang dan ASI belum banyak.

- **Breastmilk Jaundice**

Breastmilk Jaundice disebabkan karena terdapat zat didalam ASI yang menghambat fungsi enzim glukoronil transferase. Enzim ini yang berfungsi mengolah bilirubin sehingga mudah dikeluarkan. Jika fungsi enzim ini terganggu maka bilirubin akan menumpuk di dalam darah sehingga bayi terlihat kuning.

- **Breastfeeding Jaundice**

Breastfeeding Jaundice terjadi karena bayi tidak mendapatkan cukup ASI. Hal ini dapat disebabkan oleh produksi ASI membutuhkan waktu lebih lama daripada biasanya. Jika bayi menyusu dengan baik, menyusu lebih sering sudah cukup untuk menurunkan kadar bilirubin.

- **Bayi Kembar**

Ibu yang melahirkan bayi kembar sering kali menyangka ASI tidak cukup. Ibu dan keluarga perlu diyakinkan bahwa Tuhan sudah menyiapkan air susu bagi semua makhluk yang menyusui termasuk manusia, sesuai kebutuhan masing-masing. Oleh karena itu, semua ibu tanpa kecuali seharusnya sanggup menyusui bayi kembarnya.

- **Bayi Sakit**

Bayi yang mendapatkan ASI jarang menderita diare. Bayi yang menderita diare justru memerlukan cairan yang cukup untuk rehidrasi, dan mungkin memerlukan tatalaksana

khusus sesuai dengan kondisi anak. ASI adalah nutrisi terbaik bagi bayi normal, apalagi di waktu sakit.

- **Bayi Sumbing**

Pendapat bahwa bayi sumbing tidak bisa menyusu adalah tidak benar. Bila sumbing *pallatum mole* (langit-langit lunak) ataupun bila termasuk *palatum durum* (langit-langit keras), bayi dengan posisi tertentu masih dapat menyusu tanpa kesulitan. Keuntungan khusus untuk keadaan ini adalah bahwa menyusu justru dapat melatih kekuatan otot-otot rahang dan lidah, sehingga memperbaiki perkembangan bicara anak.

Cara menyusu yang diajurkan adalah :

- Posisi bayi duduk
- Putting dan areola dipegang saat menyusui, hal ini sangat membantu bayi untuk mempertahankan hisapan
- Ibu jari dapat dipakai sebagai penutup celah pada bibir bayi
- Bila bayi mempunyai sumbing pada bibir dan langit-langit, ASI dapat diperah kemudian diberikan dengan sendok atau pipet atau botol khusus yang memiliki dot yang Panjang untuk menutup celah yang ada dan dengan kekuatan aliran yang dapat diatur. Dengan cara ini bayi akan belajar menghisap dan menelan ASI, menyesuaikan dengan irama pernapasannya.

- **Bayi dengan Tali Lidah Pendek**

Keadaan ini adalah dimana bayi memiliki tali lidah, jaringan ikat penghubung lidah dan dasar mulut yang pendek dan tebal dan tidak lentur yang membatasi Gerakan lidah saat menyusu sehingga lidah bayi tidak dapat memerah payudara dengan optimal. Lidah tidak sanggup memegang jaringan payudara secara adekuat sehingga bayi

menyusu lepas-lepas, terdengar suara mengecap, dan ada ASI yang keluar dari sudut mulut.

- **Bayi yang Memerlukan Perawatan**

Bila bayi sakit dan memerlukan perawatan padahal bayi menyusu pada ibu, sebaiknya bila ada fasilitas ibu harus ikut dirawat agar pemberian ASI tetap dapat dilanjutkan. Seandainya hal ini tidak memungkinkan maka ibu dianjurkan memerah ASI setiap 3 jam dan disimpan di dalam lemari es untuk kemudian diantar ke RS didalam termos es. Berikan ASI yang paling fresh atau paling terakhir di perah.

VIII. LANGKAH-LANGKAH MENUJU KEBERHASILAN MENYUSUI

Memberikan informasi yang benar mengenai ASI. Informasi mengenai ASI perlu diberikan kepada siapa saja dan sedini mungkin agar terbentuk lingkungan yang mendukung pemberian ASI.

Ada 10 langkah menuju keberhasilan menyusui menurut WHO dan UNICEF, yang meliputi :

1. Mematuhi kode internasional pemasaran ASI dan resolusi *World Health Assembly*, memiliki kebijakan tertulis mengenai pemberian makanan pada bayi yang disosialisasikan secara rutin kepada staf pelayanan kesehatan dan para orangtua, serta melakukan pemantauan yang berkesinambungan dan memiliki system manajemen data.
2. Memastikan staf pelayanan kesehatan memiliki pengetahuan, kompetensi, dan keahlian untuk mendukung pemberian ASI.
3. Melakukan diskusi mengenai pentingnya menyusui dan manajemen menyusui dengan para ibu hamil dan keluarganya. Edukasi laktasi sangat perlu dilakukan pada calon ibu dan keluarga.

4. Memfasilitasi kontak kulit ke kulit yang tidak terputus segera setelah melahirkan dan mendukung para ibu untuk menyusui bayi mereka segera setelah lahir.
5. Mendukung para ibu untuk memulai dan terus menyusui serta mengatasi kesulitan menyusui. Teknik menyusui yang salah dapat mengakibatkan puting susu menjadi lecet dan dapat berujung pada penyumbatan saluran ASI dan radang payudara.

Untuk mengetahui apakah bayi telah menyusui dengan teknik yang benar, dapat dilihat :

- Bayi tampak menyusui dengan tenang
 - Perut dan dada bayi menempel di perut ibu
 - Telinga dan lengan bayi berada pada satu garis lurus
 - Kepala tidak menunduk atau terlalu menengadah
 - Mulut bayi terbuka lebar, dengan sudut mulut membentuk sudut tumpul
 - Dagunya menempel pada payudara ibu
 - Sebagian besar areola, terutama bagian bawah masuk ke dalam mulut bayi
 - Bayi menghisap kuat dengan irama perlahan tanpa mengeluarkan bunyi selain bunyi menelan
 - Puting susu ibu tidak terasa nyeri
6. Tidak memberikan makanan atau cairan apapun selain ASI, kecuali obat-obatan yang sesuai indikasi, pada bayi yang menyusui
 7. Melakukan rawat gabung yang memungkinkan ibu dan bayi selalu Bersama
 8. Membantu ibu untuk mengenali dan menganggapi isyarat bayi untuk menyusui.
 9. Memberikan konseling pada para ibu mengenai risiko penggunaan dot dan empeng.
 10. Mengupayakan pemulangan sedemikian rupa sehingga orangtua dan bayinya memiliki kesempatan untuk

mendapatkan dukungan dan pelayanan yang dibutuhkan tepat waktu.

IX. KONSELING ASI

- **Pokok-pokok yang perlu diperhatikan dalam memberikan Konseling ASI :**

- Konseling memerlukan kemampuan berdialog dalam komunikasi antar pribadi, yang bersifat mendalam dan individual.
- Sesudah mengikuti konseling diharapkan klien mampu melihat dirinya dan situasinya, memahami kondisi dan kebutuhannya, mampu memilih dan mengambil sikap dengan pemahaman yang mendalam tentang segala konsekuensi dan risikonya sehingga lebih mantap dalam berperilaku.
- Untuk dapat memberikan konseling, petugas harus mampu mengenal klien secara individual, mampu meluaskan pandangan/ wawasan klien, mampu membimbing klien untuk dapat memberdayakan dirinya sehingga mampu memilih secara mandiri, memutuskan, dan mantap Ketika menjalani atau melaksanakannya.

Jadi, kemampuan yang harus dimiliki petugas Konseling ASI adalah :

- Keterampilan melakukan komunikasi antar pribadi
- Pengetahuan tentang ASI dan segala factor yang terkait dengan pemberian ASI, baik secara medis/teknis, social-budaya, agama
- Memahami program pemberian ASI yang dilakukan oleh berbagai pihak, baik dari kalangan pemerintah maupun masyarakat.

Langkah-langkah Konseling

Ada enam Langkah dengan rumusan kata kunci : **SATU TUJU**

Sa = Salam
T = Tanya
U = Uraikan
Tu = Bantu
J = Jelaskan
U = Ulangi

Penjelasan

1. Sa = Sambut ramah, tawarkan bantuan, kesankan kesediaan diri untuk mendengarkan dan membuatnya
2. Tu = Tanya, apa masalahnya, pahami, hayati, usahakan supaya bisa sama persepsi
3. U = Uraikan sesuai keperluannya, yang tujuannya adalah agar ia bisa memahami dirinya lebih baik dan melihat dari berbagai sudut pandang, yang selanjutnya bisa memperdalam dan meluaskan pertimbangannya.
4. Tu = Bant dia dengan memberikan gambaran yang ada sebagai pilihan yang bisa dipertimbangkan, masing-masing dengan tinjauan terhadap keuntungan dan kerugian/kelebihan dan kekurangan sehingga ia bisa mengambil keputusan.
5. J = Jelaskan dan bicarakan secara rinci mengenai pilihannya. Bahas berbagai kemungkinan yang bisa terjadi dan sikap untuk mengantisipasinya.
6. U = Ulangi hal-hal yang perlu diperhatikan. Percakapan yang Panjang dan isi pembicaraan yang beragam mungkin tidak bisa dirangkumnya dengan baik. Jadi ulangi hal-hal yang perlu diperhatikan atau diingatnya, tegaskan inti pembicaraannya.

Bahan Pendukung atau Media Konseling

Konseling memerlukan keterampilan komunikasi yang terdiri dari 4+1 unsur, yaitu :

1. Sumber atau pengirim pesan

2. Isi pesan
3. Media atau kemasan isi pesan
4. Penerima pesan

Untuk meyakinkan pesannya dengan baik, diperlukan umpan balik (tambahan 1 unsur).

Jenis-jenis Media

- Lembar balik (*flipchart*)
- Lembar lipat (*leaflet*)
- Selebaran
- Buklet
- Poster
- Model/peraga
- Kaset
- Video
- Film
- Contoh nyata

Sikap petugas konseling :

- Menunjukkan perhatian
- Bersikap ramah
- Menerima klien seperti adanya
- Menghargai pendapat klien dan lingkungannya
- Memahami klien, tidak mencemooh, melecehkan, atau memaksakan kehendak sendiri.
- Menumbuhkan rasa percaya diri klien sehingga klien berani mengungkapkan pikiran dan perasaannya, mau membahas Bersama, bisa mengambil keputusan sendiri sesuai keadaan, kebutuhan, dan keinginannya.

Isi percakapan konseling pemberian ASI

- Mengenal perangkat pemberian ASI : Anatomi, fisiologi, psikologis, yang berkaitan dengan produksi dan pemberian ASI

- Mengenal lingkungan : pengaruh positif dan negatif terhadap menyusui
- Mengenal berbagai permasalahan yang bisa mengganggu pemberian ASI, baik yang berasal dari ibu maupun lingkungan keluarga dan masyarakat : Tatanan budaya yang berkaitan dengan perilaku menyusui, kondisi Kesehatan ibu dan bayi, keadaan ekonomi keluarga, sindrom ASI kurang
- Memahami keuntungan atau manfaat pemberian ASI bagi ibu, bayi, dan keluarga, seperti Metode Amenorea Laktasi (MAL), kecerdasan anak, ikatan kasih sayang, belanja keluarga, termasuk perbedaannya dengan susu formula
- Memahami cara-cara menyusui yang baik dan benar
- Memahami cara-cara pemberian susu formula secara tepat dan benar.

RANGKUMAN

Laktasi atau menyusui mempunyai dua pengertian, yaitu produksi dan pengeluaran ASI

Hormon yang berperan pada proses laktasi terdiri dari prolaktin dan oksitosin. Prolaktin merangsang pengeluaran ASI dan oksitosin memacu pengeluaran ASI. Oksitosin juga memacu kontraksi uterus sehingga kembali seperti sebelum hamil

Selama kehamilan hormon prolaktin sudah meningkat tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat estrogen dan progesteron. Pada hari kedua dan ketiga pasca persalinan kadar estrogen dan progesteron turun drastis, sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan pada saat itu sekresi ASI meningkat

Pada saat ibu melahirkan jumlah prolaktin juga menurun, tetapi setiap kali bayi menyusui, rangsangan dari payudara menimbulkan impuls menuju ke hipotalamus dan selanjutnya ke kelenjar hipofise bagian depan sehingga kelenjar ini mengeluarkan prolaktin. Tiap kali bayi menyusui, jumlah prolaktin meningkat 10x yang berlangsung sampai 1 jam.

Jadi proses laktasi semakin meningkat dengan isapan pada payudara secara dini dan sering, oleh karena secara reflektuar, isapan tersebut akan semakin meningkatkan kadar prolaktin.

Karena itu dapat dimengerti pentingnya menyusui dini dan sering agar produksi ASI makin banyak. Rangsangan dari payudara ini juga merangsang hipofise bagian belakang dan kelenjar ini mengeluarkan oksitosin, sehingga terjadi kontraksi pada alveolus dan duktus sehingga terjadi pengeluaran ASI, disebut let down refleks dan selain itu terjadi kontraksi pada uterus yang dapat mengurangi perdarahan postpartum

TUGAS/PERTANYAAN

Silanglah pertanyaan di bawah ini dengan memilih satu jawaban yang benar !

1. ASI Eksklusif adalah
 - a. Bayi hanya diberikan ASI saja selama 6 bulan
 - b. Bayi diberikan tambahan cairan susu formula, air putih, air jeruk, madu selama 6 bulan
 - c. Bayi diberikan makanan padat selama 6 bulan
 - d. Bayi diberikan ASI dengan tambahan cairan dan makanan padat selama 6 bulan
 - e. Bayi diberikan ASI dan makanan padat selama 6 bulan

2. Peran bidan dalam pemberian ASI adalah
 - a. Membimbing ibu menyusui secara benar sampai ibu melakukan sendiri
 - b. Menyarankan kepada ibu untuk memberikan ASI ketika bayi menangis
 - c. Memberikan makanan pengganti ASI bila bayi rewel
 - d. Mengajarkan kepada ibu memberikan ASI pada posisi tiduran
 - e. Menyarankan kepada ibu untuk memberikan ASI sesuai jadwal

Untuk soal no 3-5 Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan :

Pilih A untuk jawaban 1, 2, 3

Pilih B untuk jawaban 1,3

Pilih C untuk jawaban 2,4

Pilih D untuk jawaban 4 saja

Pilih E untuk jawaban Benar semua

3. Manfaat ASI bagi bayi adalah
 1. ASI merupakan nutrisi bagi bayi, makanan terlengkap untuk bayi
 2. Mengandung antibodi yang melindungi terhadap penyakit terutama diare dan gangguan pernapasan
 3. ASI meningkatkan kecerdasan bayi
 4. Kontak kulit ibu ke kulit bayi mengakibatkan perkembangan psikomotor dan sosial terganggu.

4. Cara menyusui yang benar adalah
 1. Sebaiknya sebelum menyusui ibu mencuci tangan terlebih dahulu
 2. Masukkan puting susu kedalam mulut bayi
 3. Ibu dan bayi harus berada dalam keadaan santai, tenang dan nyaman
 4. Topang payudara dengan bagian bawah tangan kiri / kanan dengan menggunakan dua jari

5. Bayi Ny E.lahir kemarin dia berusaha menyusui segera setelah lahir, tetapi bayi tidak menghisap dengan baik. Ibu mengatakan puting susu terbenam dan tidak dapat menyusui bayinya, setelah dilakukan pemeriksaan ternyata puting susu terlihat datar, peran bidan adalah
 1. Membantu ibu menggunakan pompa payudara manual atau syringe (alat untuk menarik puting susu keluar)
 2. Menganjurkan kepada ibu untuk tidak menyusui bayinya
 3. Menganjurkan ibu untuk mencuci puting susu dengan sabun, alkohol atau zat iritan
 4. Membangun percaya diri ibu dengan menjelaskan hisapan bayi atau membantu menarik puting susu ibu keluar

KEGIATAN BELAJAR 3

Pijat Oksitosin

PETUNJUK BELAJAR

Selamat Anda telah berhasil menyelesaikan kegiatan belajar-1. Sekarang materi yang akan anda pelajari adalah tentang asi. Pelajarilah materi pelajaran yang diuraikan pada kegiatan belajar -2 mulai dari : asi eksklusif, dukungan bidan dalam pemberian asi, manfaat pemberian asi, komposisi gizi dalam asi, upaya memperbanyak asi, tanda bayi cukup asi, masalah dalam pemberian asi. Pelajarilah materi pelajaran yang diuraikan pada kegiatan belajar -3 mulai dari teknik memijat yang merupakan salah satu teknik memijat ASI supaya ASI ibu banyak keluar dan menilai pengeluaran ASI

Setelah mempelajari materi yang diuraikan dalam pembelajaran kegiatan belajar-3, Anda diharapkan dapat:

1. Menjelaskan tentang pengertian dari pijat oksitosin dengan tepat
2. Menjelaskan tujuan pijat oksitosin dalam upaya memperbanyak ASI
3. Menjelaskan manfaat pijat oksitosin dengan benar
4. Menjelaskan indikasi untuk ibu yang dibolehkan melakukan pijat oksitosin dengan tepat

5. Menyiapkan alat untuk tindakan pijat oksitosin secara sistematis
6. Mampu melakukan pijat oksitosin dengan benar
7. Mampu menilai respon ibu yang dilakukan pijat oksitosin dengan benar
8. Mengerjakan soal-soal evaluasi dengan benar tanpa melihat kunci jawaban dengan benar

Untuk mencapai tujuan pembelajaran ini, Anda diharapkan dapat mempelajari tentang: asi eksklusif, dukungan bidan dalam pemberian asi, manfaat pemberian asi, komposisi gizi dalam asi, upaya memperbanyak asi, tanda bayi cukup asi, cara merawat payudara, cara menyusui yang benar, masalah dalam pemberian asi.

Buatlah catatan tentang materi pelajaran yang sulit mahasiswa pahami, untuk didiskusikan baik dengan mahasiswa lainnya pada saat perkuliahan, saat belajar mandiri, maupun dengan dosen.

Setelah mahasiswa yakin memahami tentang kegiatan belajar-3, cobalah mengerjakan soal-soal latihan yang telah tersedia dan tidak melihat kunci jawaban sebelum semua soal selesai. Setelah selesai mengerjakan soal-soal latihan cobalah untuk memeriksa hasil latihan tersebut sesuai dengan kunci jawaban yang tersedia. Seandainya jawaban anda belum mencapai 80 %, cobalah untuk mempelajari kembali kegiatan belajar-3, terutama materi yang belum dipahami. Setelah itu kerjakan kembali soal-soal latihan, semoga hasilnya minimal 80% atau lebih.

Setelah Anda dapat mencapai 80% menjawab soal-soal latihan kegiatan belajar-3, barulah anda dapat melanjutkan materi modul berikutnya. Dengan adanya kemauan untuk berusaha, semangat belajar, dan berdoa anda pasti bisa menyelesaikan kegiatan belajar-3.

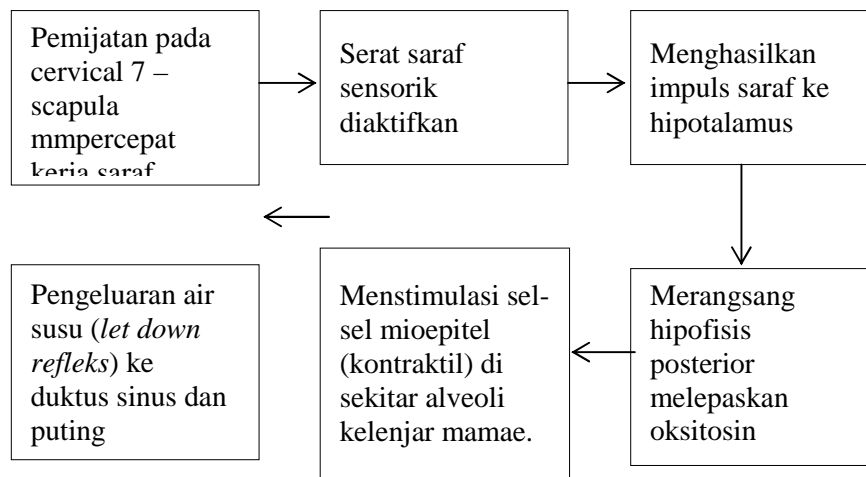


Pijat oksitosin

URAIAN MATERI

1. Pijat oksitosin

Menurut penelitian Hamrarani (2010), pijat oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan di costa 5-6 sampai dengan scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar. Dengan keluarnya oksitosin akan merangsang terbentuknya prolaktin untuk mensekresi ASI.



Skema 2 Fisiologi pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI (Bobak, 2005; Reeder, 2011)

2. Tujuan Pijat oksitosin

Adapaun tujuan dari Pijat oksitosin adalah :

- b. Memperlancar ASI
- c. Menambah pengisian ASI kepayudara
- d. Memberikan rasa nyaman bagi ibu

3. Manfaat pijat Oksitosin

Memerah ASI dengan teknik pijat oksitosin memiliki beberapa manfaat, yaitu:

- 1) Refleks keluarnya ASI lebih mudah terstimulasi dengan *skin to skin contact*
- 2) Lebih ekonomis
- 3) Merangsang peningkatan produksi ASI
- 4) Mengurangi bengkak
- 5) Mengurangi sumbatan atau stasis ASI
- 6) Menjaga produksi ASI dan menjaga kesehatan payudara

4. Indikasi Pijat Oksitosin

Ibu yang mempunyai bayi dan memberikan ASI secara eksklusif.

5. Keterampilan Pijat Oksitosin

A. Persiapan pasien

1. Salam terapeutik disampaikan kepada pasien
2. Memastikan kebutuhan pasien dalam pijat oksitosin
3. Informasi tentang perlunya pijat oksitosin di sampaikan kepada pasien dan keluarga (informed consent)
4. Menjaga privasi pasien

B. Persiapan alat

1. Alat-alat

- a. Kursi
- b. Meja
- c. Minyak baby oil
- d. Handuk
- e. Waslap

2. Persiapan pemijat

- a. Menyiapkan alat dan mendekatkannya ke pasien
- b. Mencuci tangan
- c. Persiapan lingkungan

C. Prosedur tindakan

1. Pemijat mencuci tangan

2. Memberitahukan kepada ibu tentang tindakan yang akan dilakukan, tujuan maupun cara kejanya untuk menyiapkan kondisi psikologis ibu.
3. Menyiapkan peralatan dan ibu dianjurkan membuka pakaian atas, agar dapat melakukan tindakan lebih efisien.
4. Mengatur ibu dalam posisi duduk dengan kepala bersandarkan tangan yang dilipat ke depan dan meletakkan tangan yang dilipat di meja yang ada didepannya, dengan posisi tersebut diharapkan bagian tulang belakang menjadi lebih mudah dilakukan pemijatan.
5. Melakukan pemijatan dengan meletakkan kedua ibu jari sisi kanan dan kiri dengan jarak satu jari tulang belakang, gerakan tersebut dapat merangsang keluarnya oksitosin yang dihasilkan oleh hipofisis posterior.
6. Menarik kedua jari yang berada di costa 5-6 menyusuri tulang belakang dengan membentuk gerakan melingkar kecil dan menekan kuat dengan kedua ibu jarinya.
7. Gerakan pemijatan dengan menyusuri garis tulang belakang ke atas kemudian kembali ke bawah..
8. Melakukan pemijatan selama 10-15 menit.
9. Membersihkan Punggung Ibu dengan Waslap

6. Evaluasi tindakan

1. Menanyakan kepada ibu tentang seberapa ibu paham dan mengerti tehnik pijat oksitosin
2. Evaluasi perasaan ibu
3. Simpulkan hasil kegiatan
4. Lakukan kontrak kegiatan selanjutnya
5. Akhiri kegiatan
6. Pemijat cuci tangan

RANGKUMAN

- a. Pijat Oksitosin adalah pemijatan pada tulang belakang atau sepanjang tulang belakang yang dilakukan 1 kali sehari selama 20 menit pada ibu post partum pada hari 1 -3
- b. Pijat Oksitosin dapat memperlancar ASI dan menambah pengisian ASI kepayudara
- c. Disamping itu pijat oksitosin memberikan rasa nyaman bagi ibu

Petunjuk Soal:

Berilah tanda silang pada jawaban yang anda anggap paling benar

1. Pijat Oksitosin bertujuan untuk :
 - a. Peningkatan hormon prolaktin
 - b. Peningkatan hormon progesteron
 - c. Penurunan hormon progesteron
 - d. Penurunan hormon oksitosin
2. Manfaat pijat oksitosin adalah :
 - a. Memperlancar ASI
 - b. Rangsangan pada payudara
 - c. Memberikan kenyamanan pada bayi
 - d. Memperlancar peredaran darah ibu
3. Tempat dilakukan pemijatan pada pijat oksitosin adalah :
 - a. Pada payudara ibu
 - b. Di sepanjang tulang belakang
 - c. Pada costa 5 - 6
 - d. Pada dada ibu
4. Posisi ibu saat melakukan pijat oksitosin adalah..... :
 - a. duduk
 - b. Berbaring
 - c. Setengah duduk
 - c. Miring
5. Berapa lama waktu yang dilakukan untuk pijat Oksitosin ...
 - a. 1- 5 menit
 - b. 5- 10 menit
 - c. 10- 15 menit
 - d. 15- 20 menit

KESIMPULAN/RANGKUMAN

Anatomi payudara terdiri dari struktur makroskopis dan struktur mikroskopis. Setiap lobus merupakan satu unit fungsional yang berisi dan tersusun atas bangunan alveoli, tubulus lactifer, ductus lactifer, ampulla, vaskularisasi, drainase limfatik, dan persarafan. Air Susu Ibu dipengaruhi oleh prolaktin dan refleksi Oksitosin (Love Reflex. Let Down Reflex)

Laktasi atau menyusui mempunyai dua pengertian, yaitu produksi dan pengeluaran ASI

Hormon yang berperan pada proses laktasi terdiri dari prolaktin dan oksitosin. Prolaktin merangsang pengeluaran ASI dan oksitosin memacu pengeluaran ASI. Oksitosin juga memacu kontraksi uterus sehingga kembali seperti sebelum hamil

Selama kehamilan hormon prolaktin sudah meningkat tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat estrogen dan progesteron. Pada hari kedua dan ketiga pasca persalinan kadar estrogen dan progesteron turun drastis, sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan pada saat itu sekresi ASI meningkat

Pada saat ibu melahirkan jumlah prolaktin juga menurun, tetapi setiap kali bayi menyusui, rangsangan dari payudara menimbulkan impuls menuju ke hipotalamus dan selanjutnya ke kelenjar hipofise bagian depan sehingga kelenjar ini mengeluarkan

prolaktin. Tiap kali bayi menyusui, jumlah prolaktin meningkat 10x yang berlangsung sampai 1 jam.

Jadi proses laktasi semakin meningkat dengan isapan pada payudara secara dini dan sering, oleh karena secara reflektuar, isapan tersebut akan semakin meningkatkan kadar prolaktin.

Karena itu dapat dimengerti pentingnya menyusui dini dan sering agar produksi ASI makin banyak. Rangsangan dari payudara ini juga merangsang hipofise bagian belakang dan kelenjar ini mengeluarkan oksitosin, sehingga terjadi kontraksi pada alveolus dan duktus sehingga terjadi pengeluaran ASI, disebut let down refleks dan selain itu terjadi kontraksi pada uterus yang dapat mengurangi perdarahan postpartum

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, Y.2015. Pengaruh Pemijatan Ringan pada Punggung Terhadap Jumlah Pengeluaran Darah Kala IV Persalinan Normal di Bidan Praktek Mandiri Ernita Pekanbaru.tahun 2015
- Aryani, Y. 2018. Perbedaan Kelancaran ASI pada ibu post partum yang dilakukan teknik marmet dan pijat oksitosin di Klinik Taman Sari 2 dan BPM Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2018
- Astutik, R. 2014. Payudara dan Laktasi. Jakarta: Salemba Medika.
- Astuti, S., Judistiani, Tina Dewi., Rahmiati, Lina., Susanti, Ari Indra. (2015) Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: Erlangga.
- Bobak, Lowdermilk, Jensen. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas alih bahasa*, Maria A. Wijayarini, hal 505-514. Jakarta : EGC
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Karima, K. (2015). Gizi ibu dan bayi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kemenkes, RI. (2015). *Konseling Menyusui*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi kementerian Kesehatan RI.
- Monika, F.B. (2014). *Buku pintar ASI dan menyusui*. Jakarta: Noura Books
- Mursyida, W. (2013). Hubungan umur dan paritas dengan pemberian Asi eksklusif bayi berusia 0-6 bulan di Puskesmas pembina Palembang tahun 2013. *Jurnal Poltekes Palembang*.
- Suradi.L, dkk,2019. *Manjemen Lactasi*, jakarta. Perinasia
- Saifuddin, AB. 2002. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, N-23. Jakarta :YBPSP
- Sulystiawati, A. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Andi Offset. Yogyakarta
- Sulystiawati, A. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Andi Offset. Yogyakarta
- Ulfah, R. R. M. (2013). Efektifitas pemberian teknik marmet terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan di wilayah kerja puskesmas arjasa kabupaten jember. Jember: PSIK Univeristas jember.

Widayanti, W. (2013). Efektifitas metode SPEOS (stimulasi pijat endorphin, oksitosin dan sugestif) terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas. Tesis UNDIP: Semarang. Tidak dipublikasikan

Yaqub, A & Gul, S. (2013). Reason for failure of exclusive breastfeeding in children less than six month of age. Diperoleh dari <http://www.ayubmed.edu.pk/JAMC/25-1/AsmaYaqub.pdf> pada tanggal 15 Januari 2016.