

BUKU PANDUAN

PELATIHAN PIJAT LAKTASI

UNTUK KADER KESEHATAN



OLEH:

SEPTI INDAH PERMATA SARI, SST, M.Keb

JURAIDA ROITO HARAHAP, SKM, M.Kes

SISKA HELINA, SST, M.Keb

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU

JURUSAN KEBIDANAN

PRODI D IV KEBIDANAN

2021

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 ciptaannya, 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).

BUKU PANDUAN

PELATIHAN PIJAT LAKTASI UNTUK KADER KESEHATAN

Penulis:

Septi Indah Permata Sari, SST, M.Keb

Juraida Roito Harahap, SKM, M.Kes

Siska Helina, SST, M.Keb

@ Hak Cipta pada Penulis

Sampul dan Tata Letak: Juraida Roito Harahap

Diterbitkan Oleh UR Press, Juni 2021

Alamat Penerbit

Jl. Pttimura No. 9 Gobah Pekanbaru 28132, Riau, Indonesia

E-mail: unri_press@yahoo.co.id

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang mengutip atau memperbanyak

sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis dari penerbit

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Cetakan Pertama Juni 2021

ISBN 879-623-255-096-4

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT, atas segala karunianya penulis dapat menyelesaikan buku panduan Pelatihan Pijat Laktasi Untuk Kader.

Penulis menyadari bahwa terwujudnya buku panduan ini tidak terlepas dari adanya kesempatan, dorongan dan dukungan berbagai pihak pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat oleh dosen Prodi DIV Kebidanan, karena itu perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Husnan, S.Kp,MKM selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau
2. Ibu Juraida. Roito Harahap, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau.
3. Ibu Yan Sartika, SST, M.Keb, selaku Ketua Program studi DIV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau.
4. Drg. Meri Delvitri selaku Kepala Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru
5. Teman-teman seperjuangan dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Riau, yang tiada henti memberikan dorongan, motivasi untuk penulis beserta tim Pengabdian Masyarakat ini.

Akhirnya penulis sangat berharap masukan yang membangun demi kesempurnaan buku panduan ini, sehingga bisa berguna bagi masyarakat, khususnya bidan dan ibu menyusui dimana saja berada.

Pekanbaru,

Tim Pengabdi

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	IV
DAFTAR ISI.....	V
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 DASAR HUKUM.....	3
1.3 TUJUAN.....	4
1.4 MANFAAT BUKU PANDUAN.....	4
BAB 2 AIR SUSU IBU (ASI)	5
2.1 KONSEP ASI	5
2.2 KANDUNGAN ASI	5
2.3 PENGELOMPOKAN ASI	6
2.4 MANFAAT ASI.....	8
2.5 KEUNGGULAN ASI DARIPADA SUSU FORMULA	9
2.6 FAKTOR PENGHAMBAT PEMBERIAN ASI.....	12
2.7 ASI EKSKLUSIF.....	15
BAB 3 MANAJEMAN LAKTASI.....	16
3.1 MANAJEMAN LAKTASI.....	17
3.2 FISIOLOGI LAKTASI	18
3.3 REFLEK YANG BERPERAN PASA MASA LAKTASI	19
3.4 CARA MENYUSUI YANG BAIK DAN BENAR.....	20
3.5 TANDA BAYI MENDAPATKAN ASI DALAM JUMLAH CUKUP	21
3.6 CARA MENYIMPAN ASI YANG BENAR.....	22
3.7 WAKTU PENYIMPANAN ASI PERAH	22
3.8 CARA MEMPERBANYAK ASI	23
BAB 4 PIJAT LAKTASI.....	24
4.1 PENGERTIAN	24
4.2 MANFAAT PIJAT LAKTASI.....	25
4.3 LANGKAH-LANGKAH MELAKUKAN PIJATAN	25
BAB 5 MENYUSUI SELAMA PANDEMI COVID-19.....	30
DAFTAR PUSTAKA	
PROFIL PENYUSUN	
GALERI PENULIS	

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

ASI merupakan makanan yang sempurna untuk bayi. Kandungan gizi yang tinggi dan adanya zat kebal didalamnya membuat ASI tidak tergantikan oleh susu formula yang paling mahal sekalipun (Yuliarti, 2010). ASI eksklusif merupakan satu-satunya makanan tunggal bagi bayi hingga berusia 6 bulan. ASI cukup mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi. Selain itu secara alamiah ASI dibekali oleh enzim pencernaan susu, sehingga organ pencernaan bayi mudah mencerna dan menyerap gizi ASI. Di lain pihak, sistem pencernaan bayi usia dini belum memiliki cukup enzim pencernaan. Menurut Janah, (2013) ASI eksklusif adalah pemberian Air Susu Ibu Sedingin mungkin setelah persalinan yang diberikan tanpa jadwal, dan tidak diberikan makanan dan minuman lain sampai bayi berumur 6 bulan. ASI merupakan pilihan yang terbaik bagi bayi karena didalamnya mengandung antibodi dan lebih dari 100 jenis zat gizi, seperti *Arachidonic Acid* (AA), *Decosahexanoic Acid* (DHA), *taurin* dan *spingomyelin* yang tidak terdapat dalam susu sapi, sehingga tidak ada alasan bagi sang ibu untuk tidak menyusui. (Yuliarti, 2010).

Data WHO tahun 2014 menunjukkan cakupan ASI eksklusif dunia masih sangat rendah yaitu 38%. Target ke lima WHO di tahun 2025 yaitu meningkatkan pemberian ASI eksklusif dalam 6 bulan pertama sampai paling sedikit 50%. Berdasarkan data yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan tahun 2018 masih 65,16% artinya cakupannya masih kurang dari target yang diberikan yaitu sebesar 80% (Kemenkes RI, 2018). Dari 34 Provinsi yang ada di Indonesia, masih ada enam Provinsi dinyatakan belum berhasil mencapai target yaitu DKI Jakarta sebesar 45,29%, Jawa Tengah 45,21%, Banten 39,31%, Sulawesi Selatan 38,69%, Gorontalo 30,71%, dan Riau 35,01% (Profil Kesehatan Indonesia, 2018). Bila dilihat data tiga tahun terakhir, cakupan pemberian ASI eksklusifnya terlihat tidak ada kemajuan berarti, yaitu hanya sebesar 29,05 % di tahun 2017, dan 35,01% di tahun 2018 (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2018).

Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah dalam rangka meningkatkan cakupan menyusui secara eksklusif yang dimuat dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif pasal 6 berbunyi setiap

ibu yang melahirkan harus memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya. UU Nomor 36/2009 pasal 128 ayat 2 dan 3 disebutkan bahwa selama pemberian ASI, pihak keluarga, pemerintah daerah dan masyarakat harus mendukung ibu secara penuh. Di dalam Pasal 200 menjelaskan bahwa sanksi pidana dikenakan bagi setiap orang yang dengan sengaja menghalangi program pemberian ASI eksklusif sebagaimana dimaksud dalam pasal 128 ayat (2). Ancaman pidana yang diberikan adalah pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan denda paling banyak Rp. 100.000.000,00 (seratus juta rupiah) (PP No. 33 dan UU No. 36).

Faktor penyebab putusnya pemberian ASI eksklusif sangat banyak ditemukan, tetapi dengan terbatasnya jumlah tenaga kesehatan, kasus-kasus yang ada tidak bisa diselesaikan satu-persatu. Oleh karena itu butuh bantuan dari pihak lain untuk menyelesaikan masalah yang ada. Peran serta Kader Kesehatan untuk membantu tenaga kesehatan guna menyukseskan program pemerintah terkait meningkatkan cakupan ASI Eksklusif sangat diperlukan. Sebagaimana yang kita ketahui bahwa kader merupakan orang yang terjun langsung didalam masyarakat dan merupakan bagian dari masyarakat itu sendiri, sehingga seorang kader juga memiliki tanggung jawab untuk ikut menjaga Kesehatan masyarakatnya (Muslihatun, 2011). Dimana hal ini sesuai dengan peraturan Undang-undang no. 36 tahun 2009 bab 16 pasal 174 tentang Kesehatan, bahwa masyarakat diberikan kesempatan untuk ikut berperan serta baik secara perseorangan maupun terorganisasi dalam penyelenggaraan upaya kesehatan. Bentuk peranserta masyarakat dalam bidang Kesehatan salah satunya yaitu menjadi seorang Kader. Peran Kader dalam bidang kesehatan diantaranya dengan ikut berpartisipasi mensukseskan program pemerintah dengan membantu tenaga Kesehatan menangani masalah-masalah yang ada di masyarakat.

Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan dalam mengASI yaitu dengan melakukan pijat laktasi. Pijat laktasi adalah tehnik pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormon prolaktin dan oksitosin saat terjadi stimulasi sel-sel alveoli pada kelenjar payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar dan mengalir kedalam saluran kecil payudara sehingga keluar tetesan susu dari puting dan masuk kedalam mulut bayi yang disebut dengan *let down reflek*. Pijat ini memiliki manfaat melancarkan saluran ASI yang tersumbat, mencegah payudara sakit ketika menyusui, meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI, membuat ibu rileks, merawat

payudara dan mencegah terjadinya masalah saat menyusui (Indriyani, Asmuji, & Wahyuni, 2016).

Dengan memberikan pelatihan pijat laktasi bagi Kader Kesehatan diharapkan dapat meningkatnya keterampilan Kader untuk mengatasi permasalahan-permasalahan dalam menyusui sehingga tidak terjadi peristiwa putus ASI. Pijat Laktasi pada saat ini belum banyak diperkenalkan untuk meningkatkan produksi ASI. Metode ini sudah dibuktikan dari beberapa penelitian, sebagai standar yang baik untuk membantu permasalahan-permasalahan selama pemberian ASI.

1.2 Dasar Hukum

Capaian target pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih dalam kategori rendah. Hal ini membutuhkan perhatian khusus dari pemerintah karena hal ini termasuk kedalam permasalahan yang memiliki dampak yang buruk bila tidak segera ditangani. Oleh sebab itu, pemerintah menyusun rancangan kebijakan yang berkaitan dengan terlaksanakannya programn ASI eksklusif di Indonesia. Di negara maju seperti Australia khususnya di Canberra, kebijakan yang dibuat adalah dengan menyediakan tempat yang bersih dan pribadi untuk menyusui anaknya. Dan mendapatkan waktu istirahat untuk menyusui dan juga menciptakan budaya ditempat kerja yang mendukung program menyusui. Sedangkan di negara berkembang khususnya Indonesia, kebijakan-kebijakan yang dibuat oleh pemerintah mengenai ASI eksklusif diantaranya dapat dilihat dalam peraturan pemerintah Republik Indonesia nomor 33 tahun 2012 tentang pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif, menuju keberhasilan menyusui (LMKM), dan peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia nomor 15 tahun 2013 tentang tata cara penyediaan fasilitas khusus menyusui atau pemerah air susu ibu. Pada peraturan dan kebijakan tersebut memiliki tujaun dalam keberhasilan ASI eksklusif yaitu untuk menjamin pemenuhan hak bayi dalam mendapatkan ASI eksklusif sejak lahir sampai usia 6 bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan bavi serta memberikan perlindungan kepada ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Tujuan lainnya adalah untuk meningkatkan peran dan dukungan keluarga. masyarakat, pemerintah daerah, dan pemerintah terhadap pemberian ASI eksklusif

1.3 Tujuan

- 1.1.1 Meningkatkan pengetahuan kader tentang pijat laktasi
- 1.1.2 Meningkatkan ketrampilan kader melakukan pijat laktasi

1.4 Manfaat Buku Panduan

- 1.4.1 Sebagai acuan kader untuk menambah informasi tentang ASI serta hal-hal yang harus dilakukan untuk mensukseskan ASI Eksklusif
- 1.4.2 Memberi pengetahuan bagi kader tentang pijat laktasi
- 1.4.3 Menjelaskan tentang tata cara melaksanakan pijat laktasi yang benar

BAB 2

AIR SUSU IBU (ASI)

2.1 Konsep ASI

ASI adalah cairan tubuh yang mempunyai sifat dinamis, didalamnya terdapat komposisi nutrisi yang sangat dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangannya, serta dapat memberikan pertahanan dari berbagai macam penyakit menular. ASI merupakan makanan pokok dan nutrisi yang sangat dibutuhkan oleh bayi. ASI sangat dibutuhkan oleh bayi baru lahir pada masa awal kehidupan untuk tumbuh dan berkembang hingga usia 6 bulan sampai 2 tahun (WHO, 2011). ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 bulan tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (Kemenkes, 2012).

2.2 Kandungan ASI

ASI mengandung banyak unsur atau zat yang memenuhi kebutuhan bayi dan ASI tidak dapat digantikan dengan susu buatan meskipun sudah ada kemajuan teknologi. Maka ASI sering disebut sebagai cairan kehidupan (living fluid). Kira-kira 80% dari volume ASI adalah air, sehingga bayi tidak membutuhkan minuman tambahan meskipun dalam kondisi panas (Pollard, 2015). Kandungan-kandungan yang terdapat dalam ASI ialah:

a. Lemak

Lemak merupakan sumber energi utama dan menghasilkan kira-kira setengah dari total seluruh kalori ASI. Lemak yang terdapat dalam ASI bervariasi sepanjang menyusui, dan akan bertambah bila payudara kosong.

b. Protein

ASI matur mengandung kira-kira 40% kasein dan 60% protein dadih (whey protein), di dalam perut dan mudah dicerna. Whey protein mengandung protein anti infeksi, sementara kasein penting untuk mengangkut kalsium dan fosfat.

c. Prebiotik (oligosakarida)

Prebiotik berinteraksi dengan sel-sel epitel usus untuk merangsang sistem kekebalan menurunkan pH usus guna mencegah bakteri-bakteri patogen agar tidak menimbulkan infeksi, dan menambah jumlah bakteri-bakteri patogen agar tidak menimbulkan infeksi, dan menambah jumlah bakteri-bakteri bifido pada mukosa.

d. Karbohidrat

Laktosa merupakan karbohidrat utama dalam ASI (98%) dan dengan cepat dapat diurai menjadi glukosa. Laktosa penting bagi pertumbuhan otak dan terdapat dalam konsentrasi tinggi dalam ASI. Laktosa juga penting bagi pertumbuhan laktobacillus bifidus. Jumlah laktosa dalam ASI juga mengatur volume produksi ASI melalui cara osmosis.

e. Zat besi

Bayi-bayi yang diberi ASI tidak membutuhkan suplemen tambahan sebelum usia enam bulan karena rendahnya kadar zat besi dalam ASI yang terikat oleh laktoferin, yang menyebabkannya menjadi lebih terserap (bioavailable) dan dengan demikian mencegah pertumbuhan bakteri-bakteri di dalam usus. Susu formula mengandung kira-kira enam kali lipat zat besi bebas yang susah diserap sehingga memacu perkembangan bakteri dan risiko infeksi.

f. Vitamin yang larut dalam lemak

Konsentrasi vitamin A dan E cukup bagi bayi. Vitamin K dibutuhkan untuk pembekuan darah. Ketika ASI sudah matur, maka melalui proses menyusui yang efektif, usus bayi terkoloni oleh bakteri, sehingga kadar vitamin K meningkat.

g. Elektrolit dan mineral

Kandungan elektrolit dalam ASI sepertiga lebih rendah dari susu formula, dan 0,2 persen natrium, kalium dan klorida. Tetapi untuk kalsium, fosfor dan magnesium terkandung dalam ASI dalam konsentrasi lebih tinggi.

h. Immunoglobulin

Imunoglobulin terkandung dalam ASI dalam 3 cara dan tidak dapat ditiru oleh susu formula

i. Jaras entero-mamari dan bronko-mamari (gut-associated lymphatic tissue/GALT) dan bronchus-associated lymphatic tissue/BALT). Keduanya mendeteksi infeksi dalam lambung atau saluran napas ibu dan menghasilkan antibodi.

j. Sel darah putih bertindak sebagai mekanisme pertahanan terhadap infeksi.

2.3 Pengelompokan ASI

ASI dikelompokkan menjadi tiga, yaitu sebagai berikut:

a. Kolostrum

Kolostrum/kolustrum diproduksi sejak kira-kira minggu ke-16 kehamilan dan siap untuk menyongsong kelahiran. Kolustrum ini berkembang menjadi ASI yang matang

atau matur pada sekitar tiga sampai empat hari setelah persalinan. Kolostrum merupakan suatu cairan kental berwarna kuning yang sangat pekat, tetapi terdapat dalam volume yang kecil pada hari-hari awal kelahiran, dan merupakan nutrisi yang paling ideal bagi bayi.

Bayi yang baru lahir mempunyai ginjal yang belum sempurna dan hanya sanggup menyaring cairan dengan volume kecil. Kolostrum juga mempunyai manfaat membersihkan yan perut dari mekoneum (BAB Bayi), ehingga akan mengurangi kemungkinan terjadinya icterus (kuning) (Lawrence dan Lawrence, 2005). Kolostrum berisi antibodi serta zat-zat anti infeksi seperti Ig A, lisosom, laktoferin, dan sel-sel darah putih dalam konsentrasi tinggi dibandingkan ASI biasa. Kolostrum juga kaya akan faktor-faktor pertumbuhan serta vitamin-vitamin yang larut dalam lemak, khususnya vitamin A.

b. ASI Tansisi (*Transitional Milk*)

Setelah produksi kolostrum habis, sekitar 7-14 hari usai melahirkan jenis ASI kemudian berubah. Perubahan air susu ibu ini dinamakan transisi. Jadi, jenis transisi ini merupakan fase peralihan dari kolostrum hingga nantinya menjadi cairan ASI yang sesungguhnya.

c. ASI Matur (*Mature Milk*)

ASI matur mulai muncul menjelang akhir minggu kedua setelah melahirkan. Kandungannya kaya akan protein, karbohidrat, vitamin, mineral, hormon, growth factors, enzim, yang semuanya sangatlah bermanfaat untuk mendukung tumbuh kembang optimal bayi. Komposisi ASI matur sudah konsisten seiring bertambahnya waktu, namun dapat berubah tergantung kondisi ibu dan bayi. Misalnya bila bayi sakit, maka tubuh Ibu akan memproduksi lebih banyak antibodi untuk membantu melindungi sang bayi melalui ASI. Pada masa produksi ASI matur, payudara akan terlihat lebih kecil dan lembut daripada masa ASI transisi. Perubahan pada payudara dan ASI ini normal karena dirancang untuk menyesuaikan kebutuhan bayi.

2.4 Manfaat ASI

Menyusui bayi dapat mendatangkan keuntungan bagi bayi, ibu, keluarga, masyarakat, dan negara. Sebagai makanan bayi yang paling sempurna, ASI mudah dicerna dan diserap karena mengandung enzim pencernaan. Beberapa manfaat ASI sebagai berikut:

a. Manfaat ASI bagi bayi:

- 1) Sebagai makanan tunggal untuk memenuhi semua kebutuhan pertumbuhan bayi sampai usia 6 bulan.
- 2) Meningkatkan daya tahan tubuh karena mengandung berbagai zat anti kekebalan sehingga akan lebih jarang sakit.
- 3) Melindungi anak dari serangan alergi.
- 4) Mengandung asam lemak yang diperlukan untuk pertumbuhan otak sehingga bayi lebih pandai.
- 5) Meningkatkan daya penglihatan dan kepandaian berbicara.
- 6) Membantu pembentukan rahang yang bagus.
- 7) Menunjang perkembangan motorik sehingga bayi akan cepat bisa berjalan.



b. Manfaat ASI bagi ibu:

- 1) Mengurangi perdarahan setelah melahirkan.
- 2) Mengurangi terjadinya anemia
- 3) Menjarangkan kehamilan
- 4) Mengecilkan rahim
- 5) Ibu lebih cepat mengalami penurunan berat badan
- 6) Mengurangi kemungkinan menderita kanker
- 7) Lebih ekonomis dan murah
- 8) Tidak merepotkan dan hemat waktu
- 9) Lebih praktis dan portable
- 10) Memberi kepuasan bagi ibu tersendiri



c. Manfaat ASI bagi Lingkungan:

- 1) Mengurangi bertambahnya sampah dan polusi di dunia
- 2) Tidak menambah polusi udara karena pabrik-pabrik yang mengeluarkan asap.

d. Manfaat ASI bagi Negara:

- 1) Penghemat devisa untuk membeli susu formula dan perlengkapan menyusui
- 2) Penghematan untuk biaya sakit terutama sakit muntah- muntah,mencret dan sakit saluran nafas
- 3) Penghematan obat-obatan,tenaga dan sarana kesehatan.
- 4) Menciptakan generasi penerus bangsa yang tangguh dan berkualitas untuk membangun Negara.

e. Manfaat ASI bagi keluarga :

- 1) Aspek ekonomi: ASi tidak perlu dibeli dan membuat bayi jarang sakit sehingga dapat mengurangi biaya berobat
- 2) Aspek psikologis: menjarangkan kelahiran,dan mendekatkan hubungan bayi dengan keluarga.
- 3) Aspek kemudahan : Sangat praktis sehingga dapat di berikan dimana saja dan kapan saja dan tidak merepotkan orang lain.



2.5 Keunggulan ASI daripada Susu Formula

PERBEDAAN	ASI	SUSU FORMULA
Komposisi	ASI mengandung zat-zat gizi, antara lain:faktor pembentuk sel-sel otak, terutama DHA, dalam kadar tinggi. ASI juga mengandung whey (protein utama dari susu yang berbentuk cair) lebih banyak daripada kasein (protein utama dari susu yang berbentuk gumpalan) dengan perbandingan 65:35.	Tidak seluruh zat gizi yang terkandung di dalamnya dapat diserap oleh tubuh bayi. Misalnya, protein susu sapi tidak mudah diserap karena mengandung lebih banyak casein. Perbandingan whey: casein susu sapi adalah 20:80

Nutrisi	Mengandung imunoglobulin dan kaya akan DHA (asam lemak tidak polar yang berikat banyak) yang dapat membantu bayi menahan infeksi serta membantu perkembangan otak dan selaput mata.	Protein yang dikandung oleh susu formula berguna bagi bayi lembu tapi kegunaan bagi manusia sangat terbatas lagipula imunoglobulin dan gizi yang ditambah di susu formula yang telah disterilkan bisa berkurang ataupun hilang.
Pencernaan	Protein ASI adalah sejenis protein yang lebih mudah dicerna selain itu ada sejenis unsur lemak ASI yang mudah diserap dan digunakan oleh bayi. Unsur elektronik dan zat besi yang dikandung ASI lebih rendah dari susu formula tetapi daya serap dan guna lebih tinggi yang dapat memperkecil beban ginjal bayi. Selain itu ASI mudah dicerna bayi karena mengandung enzim-enzim yang dapat membantu proses pencernaan antara lain lipase (untuk menguraikan lemak), amilase (untuk menguraikan karbohidrat) dan protease (untuk menguraikan protein).	Tidak mudah dicerna: serangkaian proses produksi di pabrik mengakibatkan enzim-enzim pencernaan tidak berfungsi. Akibatnya lebih banyak sisa pencernaan yang dihasilkan dari proses metabolisme yang membuat ginjal bayi harus bekerja keras. Susu formula tidak mengandung posporlipid ditambah mengandung protein yang tidak mudah dicerna yang bisa membentuk sepotong susu yang membeku sehingga berhenti di perut lebih lama oleh karena itu taji bayi lebih kental dan keras yang dapat menyebabkan susah BAB dan membuat bayi tidak nyaman.
Kebutuhan	Dapat memajukan pendirian hubungan ibu dan anak. ASI adalah makanan bayi, dapat memenuhi kebutuhan bayi, memberikan rasa aman kepada bayi yang dapat mendorong kemampuan adaptasi bayi.	Kekurangan menghisap payudara: mudah menolak ASI yang menyebabkan kesusahan bayi menyesuaikan diri atau makan terlalu banyak, tidak sesuai dengan prinsip kebutuhan.

Ekonomi	Lebih murah: menghemat biaya alat-alat, makanan, dll yang berhubungan dengan pemeliharaan, mengurangi beban perekonomian keluarga	Biaya lebih mahal: karena menggunakan alat, makanan, pelayanan kesehatan, dll. Untuk memelihara sapi. Biaya ini sangat subjektif yang menjadi beban keluarga
Kebersihan	ASI boleh langsung diminum jadi bias menghindari penyucian botol susu yang tidak benar ataupun hal kebersihan lain yang disebabkan oleh penyucian tangan yang tidak bersih oleh ibu. Dapat menghindari bahaya karena pembuatan dan penyimpanan susu yang tidak benar	Polusi dan infeksi: pertumbuhan bakteri di dalam makanan buatan sangat cepat apalagi di dalam botol susu yang hangat biarpun makanan yang dimakan bayi adalah makanan bersih akan tetapi karena tidak mengandung anti infeksi, bayi akan mudah mencret atau kena penularan lainnya.
Kebaikan bagi ibu	Dapat membantu kontraksi rahim ibu, lebih lambat datang bulan sehabis melahirkan sehingga dapat ber-KB alami. Selain itu dapat menghabiskan kalori yang berguna untuk pengembalian postur tubuh ibu. Berdasarkan biodata statistik, ibu yang menyusui ASI lebih rendah kemungkinan menderita kanker payudara, kanker rahim dan keropos tulang	Tidak dapat membantu kontraksi rahim yang dapat membantu pengembalian tubuh ibu jadi rahim perlu dielus sendiri oleh ibu. Tidak dapat memperlambat waktu datang bulan yang dapat menghasilkan cara KB alami. Berdasarkan biodata statistik, ibu yang menyusui susu formula lebih tinggi kemungkinan menderita kanker payudara.

2.6 Faktor Penghambat Pemberian ASI

2.6.1 Faktor Internal

Adapun factor internal penghambat pemberian ASI yaitu:

a. Ketersediaan ASI

Hal-hal yang dapat mengurangi produksi ASI adalah tidak melakukan inisiasi menyusui dini, menjadwal pemberian ASI, memberikan minuman prelaktal (bayi diberi minum sebelum ASI keluar), apalagi memberikannya dengan botol/dot, kesalahan pada posisi dan perlekatan bayi pada saat menyusui.

Ibu sebaiknya tidak menjadwalkan pemberian ASI. Menyusui paling baik dilakukan sesuai permintaan bayi (on demand) termasuk pada malam hari, minimal 8 kali sehari. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh seringnya bayi menyusui. Makin jarang bayi disusui biasanya produksi ASI akan berkurang. Produksi ASI juga dapat berkurang bila menyusui terlalu sebentar. Pada minggu pertama kelahiran sering kali bayi mudah tertidur saat menyusui. Ibu sebaiknya merangsang bayi supaya tetap menyusui dengan cara menyentuh telinga/telapak kaki bayi agar bayi tetap menghisap.

b. Pekerjaan atau aktivitas

Wanita yang bekerja seharusnya diperlakukan berbeda dengan pria dalam hal pelayanan kesehatan. Beberapa alasan ibu memberikan makanan tambahan yang berkaitan dengan pekerjaan adalah tempat kerja yang terlalu jauh, tidak ada penitipan anak, dan harus kembali kerja dengan cepat karena cuti melahirkan singkat.

Cuti melahirkan di Indonesia rata-rata 3 bulan. Setelah itu, banyak ibu terpaksa memberi bayinya susu formula karena ASI perah tidak cukup. Bekerja bukan alasan untuk tidak memberikan ASI eksklusif, karena waktu ibu bekerja bayi dapat diberi ASI perah yang diperah minimum 2 kali selama 15 menit. Yang dianjurkan adalah mulailah menabung ASI perah sebelum masuk kerja.



c. Pengetahuan

Pengetahuan akan memberikan pengalaman kepada ibu tentang cara pemberian ASI eksklusif yang baik dan benar. Dalam hal ini perlu ditumbuhkan motivasi dalam dirinya secara sukarela dan penuh rasa percaya diri untuk mampu menyusui bayinya. Pengalaman ini akan memberikan pengetahuan, pandangan dan nilai yang akan memberi sikap positif terhadap masalah menyusui.

Akibat kurang pengetahuan atau informasi, banyak ibu menganggap susu formula sama baiknya, bahkan lebih baik dari ASI. Hal ini menyebabkan ibu lebih cepat memberikan susu formula jika merasa ASI kurang atau terbentur kendala menyusui.

d. Kelainan pada payudara

Tiga hari pasca persalinan payudara sering terasa penuh, tegang, dan nyeri. Kondisi ini terjadi akibat adanya bendungan pada pembuluh darah di payudara sebagai tanda ASI mulai banyak diproduksi. Tetapi, apabila payudara merasa sakit pada saat menyusui ibu pasti akan berhenti memberikan ASI padahal itu menyebabkan payudara mengkilat dan bertambah parah bahkan ibu bisa menjadi demam. Jika terdapat lecet pada puting itu terjadi karena beberapa faktor yang dominan adalah kesalahan posisi menyusui saat bayi hanya menghisap pada puting. Disamping itu, pada saat ibu membersihkan puting menggunakan alkohol dan sabun dapat menyebabkan puting lecet sehingga ibu merasa tersiksa saat menyusui karena sakit.

e. Kondisi kesehatan ibu

Kondisi kesehatan ibu juga dapat mempengaruhi pemberian ASI secara eksklusif. Pada keadaan tertentu, bayi tidak mendapat ASI sama sekali, misalnya dokter melarang ibu untuk menyusui karena sedang menderita penyakit yang dapat membahayakan ibu atau bayinya, seperti penyakit Hepatitis B, HIV/AIDS, sakit jantung berat, ibu sedang menderita infeksi virus berat, ibu sedang dirawat di Rumah Sakit atau ibu meninggal dunia.

2.6.2 Faktor Eksternal

Adapun factor ieksternal penghambat pemberian ASI yaitu:

a. Faktor Petugas Kesehatan

Perilaku tenaga kesehatan biasanya ditiru oleh masyarakat dalam hal perilaku sehat. Promosi ASI eksklusif yang optimal dalam setiap tumbuh kembangnya sangatlah penting untuk mendukung keberhasilan ibu dalam menyusui bayinya. Selain itu pendidikan kesehatan dari petugas kesehatan baik yang berada di klinis maupun di masyarakat dalam hal menganjurkan masyarakat agar menyusui bayi secara eksklusif pada usia 0-6 bulan dan dilanjutkan sampai 2 tahun sangat penting untuk mensukseskan program ASI Eksklusif.



b. Kondisi Kesehatan Bayi

Kondisi kesehatan bayi juga dapat mempengaruhi pemberian ASI secara eksklusif. Bayi diare tiap kali mendapat ASI, misalnya jika ia menderita penyakit bawaan tidak dapat menerima laktosa, gula yang terdapat dalam jumlah besar pada ASI.

c. Pengganti ASI (PASI) atau susu formula

Sejarah menunjukkan bahwa menyusui merupakan hal tersulit yang selalu mendapat tantangan, terutama dari kompetitor utama produk susu formula yang mendisain susu formula menjadi pengganti ASI . Seperti di Indonesia sekitar 86% yang tidak berhasil memberikan ASI eksklusif karena para ibu lebih memilih memberikan susu formula kepada bayinya.

d. Keyakinan

Kebiasaan memberi air putih dan cairan lain seperti teh, air manis, dan jus kepada bayi menyusui dalam bulan-bulan pertama umum dilakukan. Kebiasaan ini seringkali dimulai saat bayi berusia sebulan. Nilai budaya dan keyakinan agama juga ikut mempengaruhi pemberian cairan sebagai minuman tambahan untuk bayi. Dari generasi ke generasi diturunkan keyakinan bahwa bayi sebaiknya diberi cairan. Air dipandang sebagai sumber kehidupan, suatu kebutuhan batin maupun fisik sekaligus.

2.7 ASI Eksklusif

2.7.1 Pengertian

Pada usia 6 bulan pertama, bayi hanya perlu diberikan ASI saja atau dikenal dengan sebutan ASI eksklusif. ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi 0-6 bulan tanpa pemberian tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biskuit, dan nasi tim. Pemberian mineral, vitamin, maupun obat boleh diberikan dalam bentuk cair sesuai anjuran dokter. Hal ini dikarenakan sistem pencernaan bayi masih belum sempurna, khususnya usus halus pada bayi masih berbentuk seperti saringan pasir, pori-pori pada usus halus ini memungkinkan protein atau kuman akan langsung masuk dalam sistem peredaran darah dan dapat menimbulkan alergi. Pori-pori dalam usus bayi ini akan menutup setelah berumur 6 bulan. Setelah usia bayi mencapai 6 bulan, bukan berarti pemberian ASI dihentikan, bayi diberikan makanan pendamping lain secara bertahap sesuai dengan usianya dan ASI tetap boleh diberikan sampai anak berusia 2 tahun.



2.7.2 Tujuan Pemberian

Pemerintah mengikuti rekomendasi Badan Kesehatan Dunia (WHO) yang menyarankan ibu menyusui bayinya selama 6 bulan penuh untuk menghindari alergi dan menjamin kesehatan bayi yang optimal. ASI Eksklusif perlu diberikan selama 6 bulan karena pada masa itu bayi belum memiliki enzim pencernaan yang sempurna untuk mencerna makanan atau minuman lain. Terlebih semua jenis nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi sudah bisa dipenuhi dari ASI.

Tujuan pemberian ASI Eksklusif seperti tertulis dalam penjelasan Peraturan Pemerintah (PP) nomor 33/2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif yang ditetapkan pada 1 Maret 2012 yang berbunyi "Setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI Eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya". Salah satu tujuan dari PP tersebut adalah melindungi bayi dari risiko infeksi akut seperti diare, pneumonia, infeksi telinga, haemophilus influenza, meningitis dan infeksi saluran kemih. ASI Eksklusif juga melindungi bayi dari penyakit kronis di masa depan seperti diabetes melitus tipe 1. Menyusui bayi juga berhubungan dengan penurunan tekanan darah dan

kolesterol serum total, penurunan prevalensi diabetes melitus tipe 2 dan juga obesitas saat remaja dan dewasa. Sementara bagi ibu, menyusui dapat menunda kembalinya kesuburan dan mengurangi risiko perdarahan pasca melahirkan, kanker payudara, pra menopause dan kanker ovarium.

2.7.3 Cara Mencapai ASI Eksklusif

Cara mencapai ASI Eksklusif adalah sebagai berikut:

- a. Menyusui setelah satu jam kelahiran
- b. Menyusui hanya dengan memberikan ASI saja secara on demand (sesuai keinginan bayi)
- c. Tidak menggunakan botol ataupun empeng



BAB 3

MANAJEMAN LAKTASI

3.1 Manajemen Laktasi

3.1.1 Pengertian

Manajemen laktasi merupakan segala daya upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Usaha ini dilakukan terhadap ibu dalam 3 tahap, yaitu pada masa kehamilan (antenatal), sewaktu ibu dalam persalinan sampai keluar rumah sakit (perinatal), dan pada masa menyusui selanjutnya sampai anak berumur 2 tahun (postnatal) (Perinasia, 2007, p.1). Manajemen laktasi adalah suatu upaya yang dilakukan oleh ibu, ayah dan keluarga untuk menunjang keberhasilan menyusui (Prasetyono, 2009, p.61) . Dan ruang lingkup manajemen laktasi dimulai pada masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui bayi.

3.1.2 Periode Manajemen laktasi

a. Masa kehamilan (Antenatal)

Hal yang perlu diperhatikan dalam manajemen laktasi sebelum kelahiran adalah:

- 1) Ibu mencari informasi tentang keunggulan ASI, manfaat menyusui bagi ibu dan bayi, serta dampak negative pemberian susu formula.
- 2) Ibu memeriksakan kesehatan tubuh pada saat kehamilan kondisi puting payudara, dan memantau kenaikan berat badan saat hamil.
- 3) Ibu melakukan perawatan payudara sejak kehamilan berumur 6 bulan hingga ibu siap untuk menyusui, ini bermaksud agar ibu mampu memproduksi dan memberikan ASI yang mencukupi kebutuhan bayi.
- 4) Ibu senantiasa mencari informasi tentang gizi dan makanan tambahan sejak kehamilan trimester ke-2. makanan tambahan saat hamil sebanyak $1\frac{1}{3}$ kali dari makanan yang dikonsumsi sebelum hamil.

b. Masa Persalinan (Perinatal)

Hal yang perlu diperhatikan dalam manajemen laktasi saat kelahiran adalah :

- 1) Masa persalinan merupakan masa yang paling penting dalam kehidupan bayi selanjutnya, bayi harus menyusui yang baik dan benar baik posisi maupun cara melekatkan bayi pada payudara ibu.

- 2) Membantu ibu kontak langsung dengan bayi selama 24 jam agar menyusui dapat dilakukan tanpa jadwal.
- 3) Ibu nifas diberi kapsul vitamin A dosis tinggi (200.000 IU) dalam waktu 2 minggu setelah melahirkan.

c. Masa Menyusui (Postnatal)

Hal yang perlu diperhatikan dalam manajemen laktasi

- 1) Setelah bayi mendapatkan ASI pada minggu pertama kelahiran, ibu harus menyusui bayi secara eksklusif selama 4 bulan pertama setelah bayi lahir dan saat itu bayi hanya di beri ASI tanpa makanan tambahan.
- 2) Ibu mencari informasi yang tentang gisi makanan ketika masa menyusui agar bayi tumbuh sehat.
- 3) Ibu harus cukup istirahat untuk menjaga kesehatannya dan menenangkan pikiran serta menghindarkan diri dari kelelahan yang berlebihan agar produksi ASI tidak terhambat.
- 4) Ibu selalu mengikuti petunjuk petugas kesehatan (merujuk posyandu atau puskesmas). Bila ada masalah dalam proses menyusui.
- 5) Ibu tetap memperhatikan gisi/makanan anak, terutama pada bayi usia 4 bulan (Prasetyono, 2009, p.62).



3.2 Fisiologi Laktasi

Laktasi merupakan teknik menyusui mulai dari ASI dibuat sampai pada keadaan bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian kelengkapan dari siklus reproduksi mamalia termasuk manusia. Masa laktasi berguna untuk menambah pemberian ASI dan meneruskan pemberian ASI sampai anak berumur 2 tahun dengan baik dan benar serta anak memperoleh kekebalan tubuh secara alami. Proses integral dari daur reproduksi dan mempunyai dua pengertian yaitu produksi dan pengeluaran ASI. Keduanya harus sama baiknya. Secara alamiah akibat pengaruh hormon maka akan terjadi perubahan secara bertahap sesuai umur dan kondisi (Wiji & Mulyani, 2013).

Setelah melahirkan, tubuh ibu akan menghasilkan hormon prolaktin yang berfungsi untuk menghasilkan ASI. Dalam beberapa hari pertama setelah persalinan, tubuh Ibu akan

menghasilkan kolostrum, yaitu ASI pertama yang berwarna kekuningan dan bertekstur encer. Kolostrum sebenarnya sudah diproduksi tubuh sejak akhir masa kehamilan. Hal ini biasanya dikenali dengan keluarnya cairan dari payudara secara tidak sengaja. Kolostrum mengandung zat kekebalan tubuh atau antibodi yang sangat baik untuk melindungi tubuh bayi dari bakteri dan virus penyebab penyakit. Karena alirannya lambat atau tidak keluar dengan deras seperti ASI pada umumnya, kolostrum juga berfungsi dapat membantu Si Kecil belajar menyusui.

Selama 3–4 hari setelah kolostrum keluar, payudara normalnya akan mulai terasa lebih kencang. Ini merupakan pertanda bahwa kolostrum sudah berubah menjadi ASI dan pasokan ASI pun biasanya sudah mulai meningkat pada masa-masa ini.

3.3 Reflek yang Berperan Pasa Masa Laktasi

3.3.1 Reflek pada Ibu

a. Prolaktin

Prolaktin merupakan hormon penting dalam pembentukan dan pemeliharaan produksi ASI. Reseptor prolaktin mengatur pengeluaran ASI. Hasil riset evidence based membuktikan adanya “Teori Reseptor Prolaktin” yang menyatakan bahwa pengeluaran ASI yang dilakukan dengan sering pada hari-hari awal postpartum meningkatkan jumlah tempat-tempat reseptor prolaktin yang aktif, sehingga meningkatkan produksi ASI.

b. Oksitosin

Oksitosin merangsang terjadinya kontraksi sel-sel di sekeliling alveoli untuk menyemburkan (ejection) ASI melalui duktus laktiferus. Oksitosin sering disebut sebagai “hormon cinta”, yang mengakibatkan timbulnya efek relaks, menurunkan kecemasan dan tekanan darah serta meningkatkan perilaku keibuan. Oleh karena itu, ibu dan bayi sangat penting untuk kontak skin-to-skin paling sedikit satu jam setelah lahir untuk mendorong menyusui dini, (UNICEF, 2010).



3.3.2 Reflek pada Bayi

Dimasa laktasi, terdapat dua mekanisme refleks pada ibu yaitu refleks prolaktin dan refleks oksitosin yang berperan dalam produksi ASI dan involusi uterus (khususnya pada masa nifas). Pada bayi, terdapat 3 jenis refleks, yaitu:

a. Refleks mencari puting susu (Rooting reflex)

Mulut bayi akan mendekat ke arah dimana terjadi sentuhan pada pipinya. Bayi akan membuka mulutnya apabila bibirnya disentuh dan berusaha untuk menghisap benda yang disentuhkan tersebut.



b. Refleks menghisap (Sucking reflex)

Rangsangan puting susu pada langit-langit bayi menyebabkan refleks menghisap yang dilakukan oleh bayi. Isapan ini akan menimbulkan areola dan puting susu ibu tertekan, lidah dan langit-langit bayi sehingga sinus laktiferus dibawah areola dan ASI terpancar keluar.

c. Refleks menelan (Swallowing reflex)

Kumpulan ASI di dalam mulut bayi menekan otot-otot di daerah mulut dan faring untuk mengaktifkan refleks menelan dan mendorong ASI ke dalam lambung bayi.

3.4 Cara Menyusui yang Baik dan Benar

a. Posisi Badan Ibu dan Badan Bayi

- 1) Ibu duduk atau berbaring dengan santai
- 2) Pegang bayi pada belakang bahunya, tidak pada dasar kepala
- 3) Rapatkan dada bayi dengan dada ibu atau bagian bawah payudara
- 4) Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu
- 5) Dengan posisi seperti ini telinga bayi akan berada dalam satu garis dengan leher dan lengan bayi
- 6) Jauhkan hidung bayi dari payudara ibu.



b. Posisi Mulut Bayi dan Puting Susu Ibu

- 1) Payudara dipegang dengan ibu jari diatas jari yang lain menopang dibawah
- 2) Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut (*rooting reflek*) dengan cara menyentuhkan puting susu ke sisi mulut bayi.

- 3) Tunggu samapi bayi bereaksi dengan membuka mulutnya lebar dan lidah ke bawah
- 4) Dengan cepat dekatkan bayi ke payudara ibu dengan cara menekan bahu belakang bayi bukan bagian belakang kepala
- 5) Posisikan puting susu diatas bibir atas bayi dan berhadap- hadapan dengan hidung bayi
- 6) Kemudian masukkan puting susu ibu menelusuri langit- langit mulut bayi
- 7) Usahakan sebagian aerola (kalang payudara) masuk ke mulut bayi, sehingga puting susu berada diantara pertemuan langit- langit yang keras (*palatum durum*) dan langit- langit lunak (*palatum molle*)
- 8) Lidah bayi akan menekan dinding bawah payudara dengan gerakan memerah sehingga ASI akan keluar
- 9) Dianjurkan tangan ibu yang bebas dipergunakan untuk mengelus- elus bayi

c. Cara Menyendawakan Bayi

- 1) Letakkan bayi tegak lurus bersandar pada bahu ibu dan perlahan-lahan diusap punggung belakang sampai bersendawa
- 2) Kalau bayi tertidur, baringkan miring ke kanan atau tengkurap. Udara akan keluar dengan sendirinya



3.5 Tanda Bayi Mendapatkan ASI dalam Jumlah Cukup

- a. Bayi akan terlihat puas setelah menyusui
- b. Bayi terlihat sehat dan berat badannya naik setelah 2 minggu pertama (100-200 gr setiap minggu)
- c. Puting dan payudara tidak luka atau nyeri
- d. Setelah beberapa hari menyusui, bayi akan buang air kecil 6-8 kali sehari dan buang air besar berwarna 2 kali sehari
- e. Apabila selalu tidur dan tidak mau menyusui maka sebaiknya bayi dibangunkan dan dirangsang untuk menyusui setiap 2-3 jam sekali setiap harinya



3.6 Cara Menyimpan ASI yang Benar

- Masukkan ASI kedalam kantung plastic polietilen
- Beri tanggal dan jam pada masing-masing plastic
- Dinginkan pada kulkas khusus (tidak dicampur dengan daging dll)
- Jika hendak dibekukan masukkan dahulu kedalam kulkas semalaman baru masukkan kedalam freezer
- Gunakan sebelum batas maksimal (6 Bulan)



3.7 Waktu Penyimpanan ASI Perah

Penyimpanan ASI perah sebaiknya disesuaikan dengan penggunaannya. ASI yang akan digunakan secepatnya, lebih baik dimasukkan ke dalam bagian lemari pendingin yang tidak akan membuat beku. ASI perah dapat disimpan mulai dari beberapa jam hingga beberapa bulan, tergantung dari suhu penempatannya. Berikut prinsip penyimpanan ASI yang harus diketahui:

- ASI perah tahan hingga 6 jam jika ditaruh pada suhu ruangan sekitar 25° Celcius.
- ASI perah tahan hingga 24 jam, saat disimpan dalam kotak pendingin yang ditambah kantung es (*ice pack*).
- ASI perah tahan sampai 5 hari, ketika ditaruh pada kulkas bagian lemari pendingin dengan suhu minimal 4° Celcius.
- ASI perah tahan hingga 6 bulan apabila disimpan di dalam *freezer* dengan suhu -18° Celcius atau lebih rendah lagi.



Hanya saja perlu diingat, proses pembekuan ASI perah kemungkinan menghilangkan beberapa zat yang penting untuk menghalau infeksi pada bayi. Semakin lama penyimpanan ASI perah, baik didinginkan maupun dibekukan, akan menghilangkan kandungan vitamin C pada ASI. Meski demikian, ASI perah yang sudah dibekukan, nilai gizinya masih jauh lebih baik dibandingkan susu formula.



3.8 Cara Memperbanyak ASI

Terdapat beberapa cara untuk memperbanyak produksi ASI, diantaranya:

- a. Sering menyusui
- b. Bergantian payudara ketika menyusui
- c. Hindari menggunakan dot susu
- d. Memompa ASI setelah menyusui
- e. Membersihkan puting dan melakukan pemijatan
- f. Menyusui setiap 2-3 jam sekali
- g. Skin to skin contact
- h. Kompres payudara
- i. Makan banyak sayur, kacang-kacangan, buah-buahan
- j. Memilih KB yang tepat untuk ibu menyusui
- k. Minum air putih minimal 2000ml



BAB 4

PIJAT LAKTASI

4.1 Pengertian

Air susu ibu atau ASI sangat penting untuk perkembangan bayi, terutama bayi yang baru lahir. Kandungan yang ada di dalam ASI, mampu memenuhi kebutuhan nutrisi bayi sampai 6 bulan pertama kehidupannya. Para ibu tentu saja ingin memberikan ASI secara lancar dan eksklusif untuk bayi mereka, namun ada beberapa ibu yang ASI-nya kurang lancar. Banyak hasil dari penelitian yang menyatakan bahwa kondisi ibu yang kurang rileks merupakan salah satu penyebab ASI menjadi kurang lancar. Untuk mengatasinya salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan pijatan, pijatan tersebut dikenal dengan pijat laktasi.

Pijat Laktasi merupakan istilah yang merujuk pada pijat ibu menyusui. Pijat laktasi ini di khususkan untuk ibu menyusui karena menitikberatkan pada titik-titik rangsang ASI. Pijat laktasi pada umumnya dilakukan kepada seorang ibu yang memiliki masalah akan produksi ASI, ibu yang memiliki produksi ASI tidak lancar sangat di anjurkan untuk melakukan pijat laktasi. Pijat laktasi dilakukan di area punggung dan payudara, pijatan dilakukan pada keadaan payudaranya normal, bengkak, atau tidak lancar, dan pada kasus ibu ingin relaksasi maka dibantu dengan pijat pada bagian-bagian tubuh tertentu yang memberikan dampak positif terhadap kondisi pikiran dan tubuh ibu, memberi efek tenang, menormalkan sirkulasi darah, serta meningkatkan pasokan ASI.

Teknik pijat laktasi ini telah diaplikasikan oleh pelatih Arugaan Filipina Bersama 5.000 rekan konselor (terdiri dari dokter, perawat, bidan, motivator ibu dan petugas kesehatan) dari 20 kota, dalam proyek tanggap darurat 'Relactation Journey (2011-2012). Selama bencana angin topan dan banjir lumpur di Manila, sebanyak 3.435 pasangan ibu-bayi berhasil direlaktasi dan kembali menyusui dengan sukses. Jenis-jenis minyak yang digunakan untuk memijat adalah Virgin Coconut Oil (VCO), Olive oil, Almond oil, Cocoa butter, Herbal aromatic dengan dasar minyak dan minyak lainnya yang tidak melalui proses pemanasan.

4.2 Manfaat Pijat Laktasi

Manfaat pijat laktasi diantaranya :

- a. Menenangkan pikiran
- b. Relaksasi tubuh
- c. Menormalkan aliran darah
- d. Mengatasi bengkak
- e. Meningkatkan suplay ASI
- f. Mencegah sumbatan pada padara.

4.3 Langkah-langkah Melakukan Pijatan

4.3.1 Langkah-langkah Sebelum Melakukan Pijatan

Langkah-langkah sebelum melakukan pijatan ialah:

- a. Siapkan alat dan bahan
- b. Lakukan Informed consent
- c. Menjaga privasi klien
- d. Cuci tangan

4.3.2 Teknik Pemijatan

- a. Leher

Memijat leher dengan ibu jari dan jari telunjuk membentuk huruf C dari pangkal leher kearah bawah. Lakukan Massage dengan tangan kanan dileher dan tangan kiri menopang kepala, gerakan jari dari atas ke bawah ada tekanan dan dari bawah ke atas tidak ada tekanan, hanya usapan ringan saja. Lakukan sebanyak 5-6x dan tekan di titik pressure di belakang tulang telinga.



b. Bahu

Lakukan pemijatan kedua bahu dengan kedua tangan dari luar kedalam ada tekanan dan dari dalam keluar mengusap secara ringan. Lakukan gerakan 5-6x, setelah itu tekan titik pressure diatas tulang clavikula yang memiliki cekungan, lalu bentuk huruf C tekan bersamaan dari depan ke belakang.



c. Scapula

Lakukan pemijatan pada sela tulang scapula kiri 5-6x gerakan, setelah itu tekan titik pressure di jam 3,6,8 dan scapula kanan caranya sama di titik pressure 9,6,4.



d. Punggung

Gerakan pada Punggung terdiri dari 4 Gerakan yaitu :

- 1) Usap dengan rileksasi seperti teknik efflurage
- 2) Lakukan pemijatan dengan telapak tangan dan kelima jari dari atas turun ke bawah.
- 3) Gerakan jari memutar membentuk lingkaran kecil di antara ruas tulang belakang.
- 4) Usap dari leher kearah scapula menuju payudara diarah titik jam 6 lalu tekan



e. Payudara

Gerakan pada payudara terdiri dari beberapa degarakan seperti:

- 1) Gerakan membentuk kupu-kupu besar



- 2) Gerakan membentuk kupu-kupu kecil



- 3) Gerakan membentuk sayap



- 4) Gerakan jari memutar membentuk lingkaran kecil

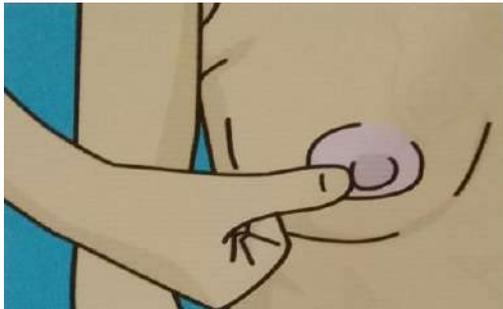


- 5) Gerakan segitiga, dimana kedua jari di satukan membentuk segitiga di payudara

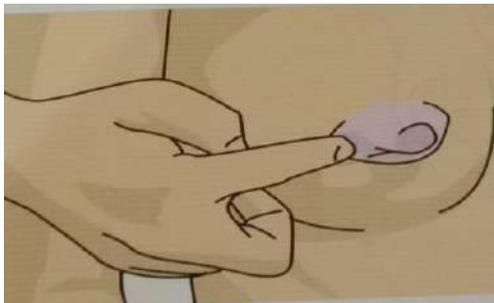


f. Penekanan pada titik pressur di payudara

- 1) Lakukan pengukurang menggunakan 1 ruas jari tangan ibu kea rah ketiak



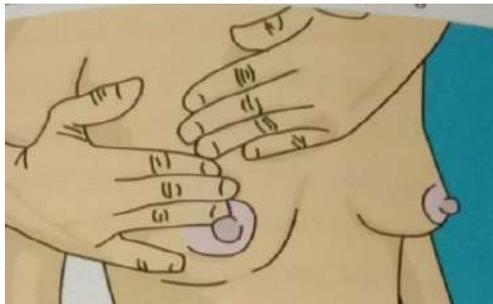
- 2) Lakukan putaran kecil pada daerah yang diukur kemudian tekan



- 3) Titik pressur 3 jari di bagian atas puting lalu berikan penekanan



- 4) Titik pressur 6 jari di bagian atas puting lalu berikan penekanan



- 5) Bentuk kunci C dengan tangan kanan menyangga payudara ibu, lalu dengan tangan kiri tekan bagian atas puting



- 6) Bentuk kunci C di bagian aerola dan tekan



- 7) Telunjuk kakak dan kiri tangan di teletakkan di samping puting lalu di tarik naik dan turun

- 8) Selanjutnya memerah ASI dengan gentle

BAB 5

MENYUSUI SELAMA PANDEMI COVID-19

Ibu menyusui masuk dalam kategori yang rentan terhadap infeksi virus corona 19/ COVID-19, karena memiliki imunitas yang rendah karena didalam tubuhnya sedang terjadi perubahan hormone selama hamil dan menyusui. Upaya untuk mencegah covid-19 pada ibu menyusui dengan cara :

- a. Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah menyentuh bayi, payudara pompa ASI dan botol susu.
- b. Menutup mulut dan hidung saat batuk/bersin dengan tisu atau lengan bagian dalam
- c. Gunakan masker saat menyusui.
- d. Menjaga jarak minimal 1 meter terutama dengan orang yang sakit
- e. Hindari menyentuh wajah, mata, hidung dan mulut dengan tangan yang kotor.
- f. Hindari bersalaman/ kontak fisik
- g. Menghindari kerumunan dan bepergian yang tidak perlu.
- h. Menjaga pola makan dengan konsumsi banyak protein, sayur dan buah-buahan serta multivitamin yang mengandung asamfolat, zat besi, yodium, vitamin C dan vitamin B kompleks.
- i. Bersihkan pompa ASI segera setelah dipakai.
- j. Membersihkan dan desinfeksi permukaan barang yang sering tersentuh.
- k. Jika kondisi ibu sakit dan tidak bisa memberikan ASI secara langsung disarankan memerah ASI dan memberi ke bayi dengan cangkir bersih atau sendok.



Ibu menyusui yang dinyatakan positif covid-19 tetap bisa memberikan ASI. Proses menyusui yang dilakukan oleh ibu dengan covid-19 tidak mempengaruhi kualitas ASI yang diproduksi (Ketua Umum Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia/AIMI, Nia Umar, 2020). Dapat menghindari penularan ke bayi dengan upaya upaya diatas. Jika ibu khawatir akan menularkan virus ke bayinya, dapat memompa ASI dan diberikan ke bayi pada tempat yang bersih, higienis atau bisa dengan mencari donor ASI. Ibu harus tetap tenang dan berpikir positif. Jika mengalami demam, jangan langsung berpikir covid-19 dulu karena biasanya ibu demam karena hal lain seperti payudara bengkak.

PESAN !!

**PENCEGAHAN COVID-19 DENGAN CUCI TANGAN DENGAN SABUN
DAN AIR MENGALIR SELAMA 20 DETIK, PAKAI MASKER YANG
BENAR, JAGA JARAK DAN PAHAMI TENTANG TANDA BAHAYA
PADA IBU DAN BAYI.**

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, N. 2009. *ASI dan Tumbuh Kembang Bayi*. Yogyakarta : Medpress.
- Czank, C., Henderson, J., Kent, J. et al. 2007. Hormonal Control of The Lactation Cycle, in T. Depkes RI. 2007. Keputusan Menteri Kesehatan RI No: 900/MENKES/VII/2007. Konsep Asuhan Kebidanan. Jakarta.
- _____.2010. Laporan Pencapaian Tujuan Pengembangan Millenium Di Indonesia. Jakarta: BAPPENAS.
- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. 2018. Profil Dinas Kesehatan Pekanbaru.
- Indriani, D., Asmuji., & Wahyuni, S. 2016. *Edukasi Postnatal*. Jakarta : Trans Medika.
- Jannah, N. 2013. Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Kementerian Kesehatan RI. 2012. Panduan Gerakan Nasional Sadar Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- _____.2015. Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- _____.2018. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kurniawati, T. 2014. *Buku Ajar Kependudukan dan Pelayanan KB*. Jakarta: EGC.
- Lawrence, R. 2005. *Breastfeeding a Guide for The Medical Profession* (6th edn).
- Mulyani, N.S. 2013. *ASI dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Prasetyono, Sunar, Dwi. 2009. Cara menyusui yang Baik. Jakarta. Arcan
- Pollard, Maria. 2015. *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Diterjemahkan oleh: E. Elly Wirriawan. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, S. 2012. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif
- Roesli, Utami. 2000. Buku Pintar ASI Eksklusif. Yogyakarta. Diva Press.
- Saleha, Sitti. 2013. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Siwi Walyani, E .2017. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Soetjiningsih, 1997. ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta. EGC.
- UU Nomor 36/2009 pasal 128 Tentang Kesehatan

- UNICEF.2009. Guidance Notel for The Implementation of The Baby Friendly Initiative Standards: Higher Education Institutions.
- World Health Organization (WHO). 2009. Improving Health System and Service for Mental Health: WHOLibraryCataloguing-in-PublicationData.
- _____.2010. *The Benefits Of Breastfeeding*. Amerika: WHO.
- _____. 2011 The World Medicine Situation 2011 3ed. Rational Use of Medicine. Geneva, 2011.
- _____. 2014. Commission on Ending Childhood Obesity. Geneva, World Health Organization, Departement of Noncommunicable disease surveillanc.
- Walker, M. 2010. Breastfeeding Management and The Clinician: Using the Evidence. London: Jones and Bartlett Publishers.
- Yuliarti, N. 2010. *Keajaiban ASI Makanan Terbaik Untuk Kesehatan Kecerdasan Dan Kelincahan Si Kecil*. Yogyakarta : C.V Andi Offset.

PROFIL PENYUSUN



Septi Indah Permata Sari, SST, M.Keb adalah salah satu staff dosen Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau, yang sudah bekerja di Poltekkes Riau sejak tahun 2019. Lahir di Lampung pada tanggal 07 September 1992 mengenyam Pendidikan terakhir di Universitas Aisyiyah Yogyakarta jurusan S2 Kebidanan.



Hj. Juraida Roito Hrp, SKM, M.Kes merupakan Kepala Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau, yang sudah bekerja di Poltekkes Riau sejak tahun 1989. Lahir di Pekanbaru pada tanggal 02 Agustus 1966, beliau mengenyam Pendidikan terakhir di Universitas Sumatera Utara (USU) jurusan S2 Kesehatan Masyarakat.



Siska Helina, SST, M.Keb merupakan salah satu staff dosen Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau, yang sudah bekerja di Poltekkes Riau sejak tahun 2009. Lahir di Batusangkar pada tanggal 15 Juni 1980, beliau mengenyam Pendidikan terakhir di Universitas Andalas Padang (UNAND) jurusan Kebidanan.

GALERI PENULIS



KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT PRODI D IV KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES RIAU

PELATIHAN PIJAT LAKTASI BAGI KADER DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIDOMULYO PEKANBARU

TIM PENGABMAS:

SEPTI INDAH PERMATA SARI, SST, M.KEB
JURAI DA ROITO HARAHAP, SKM, M.KES
SISKA HELINA, SST, M.KEB



POLTEKKES KEMENKES RIAU TAHUN 2021

"PIJAT LAKTASI DAPAT MENINGKATKAN PRODUKSI ASI, DAN MENSUKSESKAN ASI EKSLUSIF"

Pijat Laktasi merupakan tehnik pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala, leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin.

Manfaat pijat laktasi:

1. Menenangkan pikiran
2. Relaksasi tubuh
3. Melancarkan aliran darah
4. Mengatasi bengkak
5. Meningkatkan suplay ASI
- f. Mencegah sumbatan padara

Kapan Pijat Laktasi dilaksanakan?

1. Ibu paska melahirkan (min 6 jam setelah melahirkan),
2. Ibu nifas normal
3. Tidak ada masalah atau kelainan pada payudara
4. Ibu dengan bayi normal

**KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT
POLTEKKES KEMENKES RIAU
PRODI D IV KEBIDANAN**



LAMPIRAN

SOP Pengabdian Masyarakat

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)	
PIJAT LAKTASI	
PENGERTIAN	Pemijatan pada daerah leher, punggung dan payudara untuk melancarkan aliran darah sehingga menjaga kelancaran aliran ASI
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none">1. Memperlancar ASI2. Mencegah sumbatan saluran ASI3. Meningkatkan volume ASI4. Relaktasi
INDIKASI	<ol style="list-style-type: none">1. Ibu yang mempunyai bayi2. Ibu yang mempunyai masalah ASI tidak lancar3. Ibu yang ingin relaktasi
PROSEDUR	<p>A. Persiapan pasien</p> <ol style="list-style-type: none">1. Salam terapeutik disampaikan kepada pasien2. Memastikan kebutuhan pasien dalam pijat laktasi3. Informasi tentang tujuan pijat laktasi disampaikan kepada pasien dan keluarganya (<i>informed consent</i>)4. Menjaga privasi pasien /ruangan yang nyaman <p>B. Persiapan Alat-alat</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kursi2. Meja3. Virgin Coconut Oil / minyak zaitun / <i>handbody</i>4. Waslap5. waskom6. Handuk <p>C. Persiapan pemijatan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kontrakwaktu dengan pasien2. Menyiapkan alat dan mendekatkan ke pasien3. Persiapan lingkungan4. Mengatur posisi pasien5. Pasang handuk di dada ibu

PROSEDUR

D. Prosedur tindakan

1. Mencuci tangan
2. Memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan, tujuan maupun cara kerjanya untuk menyiapkan kondisi psikologis ibu
3. Menyiapkan peralatan dan minta pasien untuk membuka area dada dan tetap jaga privasi
4. Memijat leher dengan ibu jari dan jari telunjuk membentuk huruf C dari pangkal leher ke arah bawah. Lakukan Massage dengan tangan kanan dileher dan tangan kiri menopang kepala, gerakan jari dari atas ke bawah ada tekanan dan dari bawah ke atas tidak ada tekanan, hanya usapan ringan saja. Lakukan sebanyak 5-6x dan tekan di titik pressure di belakang tulang telinga.



5. Lakukan pemijatan kedua bahu dengan kedua tangan dari luar ke dalam ada tekanan dan dari dalam keluar mengusap secara ringan. Lakukan gerakan 5-6x, setelah itu tekan titik pressure di atas tulang clavikula yang memiliki cekungan, lalu bentuk huruf C tekan bersamaan dari depan ke belakang.



6. Lakukan pemijatan pada sela tulang scapula kiri 5-6x gerakan, setelah itu tekan titik pressure di jam 3,6,8 dan scapula kanan caranya sama di titik pressure 9,6,4.

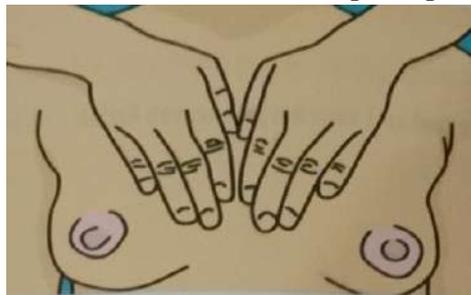


7. Gerakan pada Punggung terdiri dari 4 Gerakan yaitu usap dengan rileksasi seperti teknik efflurage. Lakukan pemijatan dengan telapak tangan dan kelima jari dari atas turun ke bawah. Gerakan jari memutar membentuk lingkaran kecil di antara ruas tulang belakang. Usap dari leher kearah scapula menuju payudara diarah titik jam 6 lalu tekan



Membersihkan punggung ibu dengan waslap.

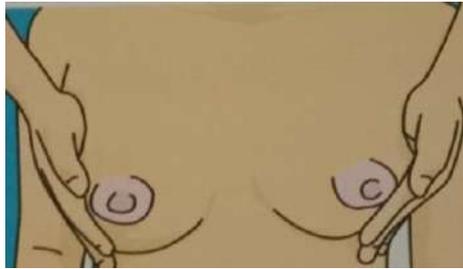
8. Gerakan pada payudara terdiri dari beberapa gerakan :
- a. Gerakan membentuk kupu-kupu besar



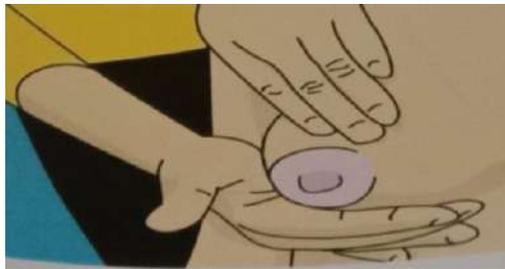
b. Gerakan membentuk kupu-kupu kecil



c. Gerakan membentuk sayap



d. Gerakan jari memutar membentuk lingkaran kecil

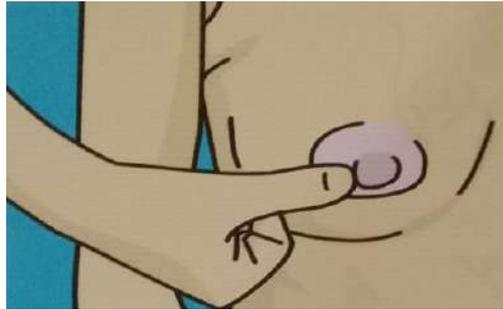


e. Gerakan segitiga, dimana kedua jari di satukan membentuk segitiga di payudara

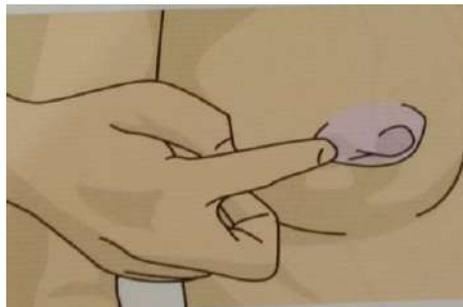


9. Penekanan pada titik pressure di payudara

- a. Lakukan pengukuran menggunakan 1 ruas jari tangan ibu kearah ketiak



- b. Lakukan putaran kecil pada daerah yang diukur kemudian tekan



- c. Titik pressure 3 jari di bagian atas puting lalu berikan penekanan



- d. Lakukan pengukuran Titik pressur dengan cara 6 jari di bagian atas puting



- e. Kemudian sejajarkan dengan puting lalu lakukan putaran kecil dan tekan



10. Bentuk kunci C besar dengan tangan kanan menyangga payudara ibu, lalu dengan tangan telunjuk kiri tekan bagian atas puting



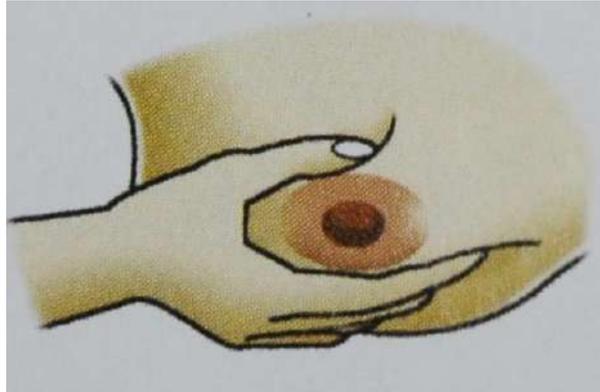
11. Bentuk kunci C kecil di bagian aerola dan tekan



12. Telunjuk kanan dan kiri tangan di letakkan di samping puting lalu di tarik naik dan turun seperti menari (telunjuk menari)

13. Selanjutnya memerah ASI dengan gentle. Letakkan ibu jari di tepi atas areola pada posisi “pukul 12”. Kemudian letakkan jari telunjuk di tepi bawah areola pada posisi “pukul 6”. Ketiga jari lain menyangga payudara. Lanjutkan dengan gerakan ke depan memijat jaringan di bawah areola memerah ASI dalam

saluran ASI. Lakukan gerakan ini beberapa kali sampai pancaran ASI yang keluar.



14. Selesai pemijatan, payudara disiram dengan air hangat dan dingin bergantian selama \pm 5 menit, keringkan payudara dengan handuk bersih, rapikan pasien, gunakan BH yang bersih

EVALUASI

1. Menanyakan kepada ibu tentang seberapa ibu paham dan mengerti teknik pijat laktasi
2. Evaluasi perasaan ibu setelah diberikan pijat laktasi.
3. Lakukan cuci tangan kembali
4. Dokumentasikan seluruh kegiatan