

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada zaman modern saat ini banyak ibu Post Partum yang tidak mengerti cara perawatan payudara, dan manfaat ASI sebenarnya dan banyak yang mengira kolostrum itu adalah susu basi maka ibu post partum tidak memberi ASI nya yang begitu banyak mengandung gizi yang tinggi dan ibu post partum tidak mengerti tentang ASI dan perawatan payudara nya saat bersalin, dan mengajarkan bagaimana cara perawatan payudara yang benar, dan bidan wajib melakukan perawatan payudara setelah bersalin sehingga ASI keluar dengan lancar. Frekuensi menyusui sekitar 8-12 kali dan menyusui tidak boleh dijadwalkan atau maksimal 10-30 menit paling lamanya. Seharusnya perempuan yang mempunyai bayi harus menyusui bayinya selama 0-6 bulan tanpa makanan tambahan, jika perempuan yang mempunyai bayi tidak melakukan ASI eksklusif dan frekuensi maupun durasi menyusui tidak dilakukan akan menyebabkan kejadian payudara bengkak, maka lakukan perawatan payudara.

Menurut *World Health Organization* (WHO 2013) menyusui adalah sumber terbaik dari makanan untuk bayi dan anak-anak salah satu cara yang paling efektif untuk menjamin kesehatan anak dan kelangsungan hidup. Tetapi secara global diperkirakan hanya 33,6-35% bayi yang diberikan ASI selama enam bulan. Menyusui sebenarnya tidak saja memberikan kesempatan pada bayi untuk tumbuh menjadi manusia yang sehat secara fisik, tetapi juga lebih

cerdas, mempunyai emosional yang lebih stabil, perkembangan spiritual yang positif, serta perkembangan sosial yang lebih baik.(1)

Perawatan payudara merupakan suatu kebutuhan ibu yang baru saja melahirkan dan suatu tindakan yang sangat penting untuk memperlancar pengeluaran ASI. Perubahan yang utama terjadi pada hari kedua setelah melahirkan adalah produksi ASI mulai memuncak, sehingga akan terjadi pembesaran payudara, masalah yang sering muncul adalah pembengkakan payudara, jika tidak dilakukan perawatan payudara maka akan berakibatkan radang atau mastitis, Pembengkakan payudara, penyumbatan saluran ASI. Untuk mengatasi sakit pada payudara maka lakukan pengurutan payudara secara perlahan, kompres air hangat sebelum bayi menyusui karena panas dapat merangsang aliran ASI kemudian kompres air dingin setelah menyusui untuk mengurangi rasa sakit dan pembengkakan. Sehingga dengan pengurutan payudara secara perlahan, mengompres air hangat dan air dingin pada payudara, serta membersihkan puting secara benar dan teratur diharapkan ASI dapat keluar lancar dan proses laktasi pun berjalan dengan lancar.

Sebagian besar ahli kesehatan berpendapat bahwa keberhasilan menyusui tidaklah semata-mata tergantung pada faktor ibu dan bayi. Keberhasilan ini juga dipengaruhi oleh lingkungan, terutama oleh dukungan dari suami. Sesungguhnya, pemberian ASI dapat mempengaruhi aspek kejiwaan dan batiniah ibu, bayi, dan suami. ASI diproduksi dalam alveoli, bagian awal saluran kecil air susu, jaringan di sekeliling saluran-saluran air susu dan alveoli terdiri dari jaringan lemak dan jaringan pengikat yang turut menentukan ukuran payudara. Selama masa

kehamilan, payudara membesar atau sampai tiga kali ukuran normal, saluran-saluran air susu beserta alveoli dipersiapkan untuk masa laktasi. (2)

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2013 menunjukkan bahwa 55% ibu menyusui mengalami payudara bengkak dan mastitis, kemungkinan hal tersebut disebabkan karena kurangnya perawatan payudara selama kehamilan. Sedangkan survei demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) dari tahun 2012-2013 menunjukkan bahwa 55% ibu menyusui mengalami mastitis dan puting susu lecet. (1)

Menurut profil Kesehatan Sumatra Utara Pada Tahun 2016 rata-rata cakupan pelayanan nifas di Provinsi Sumatra Utara adalah 86,7%, angka ini menurun di bandingkan tahun 2015 (87,36%). Sementara ini tahun 2014 (84,62%) tahun 2013 (86,7%) dan tahun 2011 sebesar 87,1%. Berdasarkan distribusi pencapaian cakupan pelayanan ibu nifas menurun kabupaten atau kota Provinsi Sumatra Utara tahun 2016 masih terlihat sangat bervariasi diantaranya terdapat kesenjangan yang cukup tinggi, tiga kabupaten atau kota dengan cakupan tertinggi adalah di kota sibolga (96,05%). Pematang siantar (93,43%). Kabupaten langkat (92,02%) dan tiga kota dengan cakupan yang terendah yaitu kabupaten padang lawas (43,22%).(3)

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti berminat dan merasa tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Pengetahuan Perawatan payudara Dengan Kelancaran ASI pada ibu Post Partum di Klinik Suriani Sinaga Kec Medan Marelan Tahun 2018. Hasil survey awal yang dilakukan di klinik Suriani Sinaga Jl Young Panah Hijau Gg Tambak Kec Medan Marelan dari 10 orang ibu nifas.

Dari 10 ibu nifas ada 6 ibu nifas yang ASI nya tidak lancar dan 4 ibu nifas yang ASI nya lancar. Ibu nifas yang ASI nya tidak lancar disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara dengan kelancarn ASI.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :” Apakah Ada Hubungan Pengetahuan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum di Klinik Suriani Sinaga Jl. Young Panah Hijau Gg.Tambak Kecamatan Medan Marelan Kel Labuhan Deli tahun 2018.

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan Pengetahuan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum di Klinik Suriani Sinaga Kecamatan Medan Marelan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya untuk asuhan kebidanan yang berkaitan tentang perawatan payudara dengan produksi ASI pada ibu post partum.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi perpustakaan dan sebagai sumber bacaan tentang perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu post partum.

2. Bagi Tempat Penelitian Ibu Nifas

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan bagi bidan di Klinik Suriani Sinaga Jl. Young Panah Hijau Gg. Tambak Kecamatan Medan Marelan Kel Labuhan Deli untuk melakukan perawatan payudara terhadap ibu post partum. Dan selanjutnya hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi, bahwa sangat penting bagi ibu nifas untuk melakukan perawatan payudara semua hal itu diajukan untuk menjaga kesehatan ibu dan menghindari munculnya komplikasi pada ibu menyusui.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar bagi peneliti lain untuk kepentingan pengembangan ilmu berkaitan tentang perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu nifas.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar bagi peneliti lain untuk kepentingan pengembangan ilmu berkaitan tentang perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu nifas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Tinjauan Penelitian Terdahulu

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh “Sholicah pada tahun 2011 dengan judul hubungan perawatan payudara pada ibu post partum dengan kelancaran pengeluaran ASI didesa Karang Duren Kecamatan Tenggarang Kabupaten Semarang” bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara perawatan payudara pada ibu post partum dengan kelancaran pengeluaran ASI di Desa Karang Duren Kecamatan Tenggaran Kabupaten Semarang dengan hasil $p=0,007$. Berdasarkan tahun 2013 di rumah bersalin Mardi Rahayu Semarang terdapat 47 ibu post partum terdapat 60% diantaranya mengalami bahwa ASI nya sedikit saat hari pertama sampai hari ketiga setelah melahirkan.(4)

Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Aini, E Yustianasari , dengan judul, Hubungan Dukunga Suami Dengan Kelancaran Produksi ASI PAda Ibu Post Partum Di Wiayah Kerja Puskesmas Senor Kabuaten Tuban dari 30 responden, ditemukan ibu dengan pengetahuan baik sebanyak 6 responden (20%), yang berpengetahuan cukup 15 orang (50%), dan berpengetahuan kurang sebanyak 9 orang (30%) dimana ibu dengan kelancaran ASI sebanyak 7 orang (23,3%) dengan ASI lancar,kurang lancar sebanyak 8orang (26,7%) dan tidak lancar sebanyak 15 orang (50%). Hubungan Dukunga Suami Dengan Kelancaran Produksi ASI PAda Ibu Post Partum Di Wiayah Kerja Puskesmas Senor Kabuaten

Tuban, hal ini dibuktikan dengan hasil uji *chi-square* pada uji bivariate di peroleh *sig p value*=0,000<0,05.(5)

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancar pengeluaran ASI. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di polindes Flmboyan “Ny. Miftakhul Jannah, Amd.Keb” Desa Cepokolimo kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto ternyata masih banyak ibu nifas yang melakukan perawatan payudara kurang baik sehingga produksi ASI juga banyak yang tidak lancar. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Polindes Flamboyan “NY. Miftakhul Jannah, Amd.Keb” Desa Cepokolimo Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto. Desain penelitian ini adalah survey analitik dengan cross sectional. Populasinya adalah semua ibu nifas hari ke 4-10 sebanyak 21 orang, dengan menggunakan teknik random sampling, maka besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Variabel independennya adalah perawatan payudara dan variabel dependennya adalah kelancaran produksi ASI. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah check list dan lembar observasi. Dianalisis dengan menggunakan uji eksak fisher dengan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 10 responden (50%) perawatan payudara kurang baik dan produksi ASI yang tidak lancar ada 14 responden (70%).(6)

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan ideal untuk bayi yang memberi nutrisi sesuai dengan usia, faktor imunologis dan substansi anti bakteri. Pertumbuhan bayi sangat dipengaruhi oleh pengeluaran ASI. Pertumbuhan bayi

yang cepat dapat terjadi pada umur 2 minggu, 6 minggu dan 3 bulan dimana pada saat itu sangat membutuhkan ASI yang lebih banyak. Tanda-tanda bayi yang cukup menerima ASI yang di transfer melalui kegiatan menyusui adalah [ertambahan berat. Jika bayi bertambah berat badan hanya dengan ASI, maka bayi mendapatkan minum ASI. Pada sat bayi beusia 3-4 hari pertama kelahiran dapat mengalami penurunan berat badannya sebanyak 2-7. Berat akan kembali dalam 2 minggu. Bila ASI sudah banyak maka kenaikan berat badan sekitar 500 gram perbulan atau 125 gram perminggu atau kurang dari berat badan lahir setelah 2 minggu. Selain itu ditandai dengan buang air kecil (BAK) satu kali pada hari pertama, kemudian 5-8 kali/hari pada usia 1 minggu kemudian, buang air besar bayi akan berwarna kekuningan ada lunak atau cair. Frekuensi menyusui 8-12 kali/hari dan bayi akan tertidur selama 2-3 jam setelah menyusu.(7)

Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama telah melahirkan dapat disebabkan oleh kurang nya rangsangan hormone prolaktin dan oksitosin yang sangat bereran dalam kelancaran produksi ASI. Penelitian yang dilakukan pace (2012) menunjukkan bahwa isapan bayi juga menurunkan stimulasi hormone prolaktin dan oksitosin. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh blair(2003). “Faktor-faktor yang mempengaruhi proses laktasi ibu dengan bayi usia 0-6 bulan di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinagor” bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa 74% ibu menunjukkan bahwakondisi dan perawatan payudara kurang baik, 55% ibu menunjukkan bahwa teknik menyusui kurang baik.

Untuk mengurangi sakit pada payudara maka lakukan pengurutan payudara secara perlahan, kompres air hangat sebelum bayi menyusui karena panas dapat merangsang aliran ASI kemudian kompres air dingin setelah menyusui untuk mengurangi rasa sakit dan pembengkakan. Sehingga dengan pengurutan payudara secara perlahan, mengompres air hangat dengan air dingin pada payudara, serta membersihkan puting secara benar dan teratur diharapkan ASI dapat keluar lancar dan proses laktasi pun berjalan lancar.

2.2. Telaah Teori

2.2.1. Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam-garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar mammae ibu, dan berguna sebagai makanan bayi. Air Susu Ibu adalah cairan tanpa tanding ciptaan Allah untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindunginya dalam melawan kemungkinan serangan penyakit. Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu berada pada tingkat terbaik dan air susunya memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi yang masih muda. Pada saat yang sama, ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. Makanan-makanan tiruan untuk bayi yang menggunakan teknologi masa kini tidak mampu menandingi keunggulan makanan ajaib ini.⁽⁸⁾

2.2.2. Pengelompokan ASI

1. Kolostrum

Kolostrum diproduksi beberapa hari pertama setelah bayi dilahirkan. Kolostrum mengandung banyak protein dan antibody. Wujudnya sangat kental dan jumlah sangat sedikit, pada masa awal menyusui, kolostrum yang keluar mungkin hanya sesendok teh. Meskipun sedikit, kolostrum mampu melapisi usus bayi dan melindunginya dari bakteri, serta sanggup mencukupi kebutuhan nutrisi bayi pada hari pertama kelahirannya. Selanjutnya, secara berangsur-angsur produksi kolostrum berkurang saat ini air susu keluar pada hari ketiga sama kelima.(9)

Menurut Anton Baskoro, beberapa ciri-ciri penting yang menyertai produksi kolostrum adalah sebagai berikut :

- a. Komposisi kolostrum mengalami perubahan secara berangsur-angsur setelah bayi lahir
- b. Kolostrum adalah cairan kental berwarna kekuning, dan lebih kuning ketimbang ASI *mature*.
- c. Kolostrum bertindak sebagai laksatif yang berfungsi membersihkan dan melapisi mekonium usus bayi yang baru lahir, serta mempersiapkan saluran pencernaan bayi untuk menerima makanan selanjutnya.
- d. Kolostrum lebih banyak mengandung protein (sekitar 10% protein) dibandingkan ASI *mature* (kira-kira 1% protein). Lain halnya dengan ASI *mature* yang mengandung protein berupa kasein, yang mudah dicerna dan diserap oleh usus bayi.

- e. Pada kolostrum terdapat beberapa protein, yakni imunoglobulin A (IgA), laktoferin, dan sel-sel darah putih. Semuanya itu sangat penting untuk pertahanan tubuh bayi terhadap serangan penyakit (infeksi).
- f. Total energy (lemak dan laktosa) berjumlah sekitar 58 kalori/100 ml kolostrum .
- g. Kolostrum lebih banyak mengandung vitamin A < mineral natrium (Na), dan seng (Zn).
- h. Lemak dan kolostrum lebih banyak mengandung kolestrol dan letichin dibandingkan ASI *mature*.
- i. Pada kolostrum terdapat tripsin inhibitor, sehingga hidrolisis protein dalam usus bayi menjadi kurang sempurna, yang menyebabkan peningkatan kadar antibody pada bayi
- j. Volume kolostrum sekitar 150-500 ml/24 jam.

1. Keuntungan Kolostrum

Kolostrum berfungsi sebagai perlindungan terhadap infeksi pada bayi, dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Kaya anti bodi, Melindungi terhadap infeksi dan alergi
- b. Sel darah putih, Perlindungan terhadap infeksi
- c. Laktasi pencahar, Membersihkan mekonium
- d. Karya vitamin A, Mencegah berbagai infeksi, mencegah penyakit mata.

2. Masa Berlangsung Kolostrum

ASI kolostrum ini akan terus diproduksi hingga beberapa hari setelah anda melahirkan buah hati anda. ASI yang anda produksi sudah berubah lagi jenis

menjadi ASI transisi ini tidak akan bertahan lama. ASI transisi ini akan anda produksi selama 2 minggu hingga akhirnya ASI anda berubah menjadi ASI matang.

Jika anak mendapatkan ASI kolostrum yang bernutrisi tinggi ini, anda harus memastikan bahwa buah hati anda tersebut minum ASI yang anda produksi dihari pertama. Dengan begitu, kandungan kaya nutrisi ada di dalam kolostrum itu akan terserap oleh tubuh bayi.(9)

2.2.3. Produksi ASI

Selama kehamilan, hormone prolaktin dari plasenta meningkat tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari kedua atau ketiga pasca persalinan, kadar estrogen dan progesteron turun drastis, sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan. Pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI. Dengan menyusui lebih dini, terjadi perangsang puting susu, maka terbentuklah prolaktin oleh hipofisis, sehingga sekresi ASI makin lancar. Pada proses laktasi terdapat dua reflex yang berperan, yaitu refleksi prolaktin dan refleksi aliran/letdown yang timbul akibat perangsang puting susu dikarenakan isapan bayi.

Sebagian besar ahli kesehatan berpendapat bahwa keberhasilan menyusun tidaklah semata-mata tergantung pada faktor ibu dan bayi. Keberhasilan ini juga berpengaruh oleh lingkungan terutama dukungan dari suami sesungguhnya pemberian ASI dapat mempengaruhi aspek kejiwaan dan batiniah ibu, bayi, dan suami.(10)

2.2.4. Jenis-Jenis ASI

Asi adalah makanan untuk bayi. Air susu ibu khusus dibuat untuk bayi manusia, kandungan gizi dari ASI sangat khusus dan sempurna serta sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang bayi. ASI mudah dicerna, karena selain mengandung zat gizi yang sesuai, juga mengandung enzim-enzim untuk mencernakan zat-zat gizi yang terdapat dalam ASI tersebut. ASI mengandung zat-zat gizi berkualitas tinggi yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan bayi/anak.

ASI dibedakan dalam tiga stadium yaitu : kolostrum, air susu transisi, dan air susu matur. Komposisi ASI hari 1-4 (kolostrum) berbeda dengan ASI hari ke 5-10 (transisi) matur. Masing-masing ASI tersebut dijeaskan sebagai berikut :(8)

1. Kolostrum

- a. Kolostrum adalah air susu yang pertama kali keluar
- b. Kolostrum merupakan cairan yang pertama kali disekresi oleh kelenjar mammae yang mengandung tissue debris dan residual material yang terdapat dalam alveoli dan duktus dari kelenjar mammae, sebelum dan segera sesudah melahirkan.
- c. Kolostrum ini disekresi oleh kelenjar payudara pada hari pertama sampai hari ke empat pasca persalinan.
- d. Kolostrum merupakan cairan dengan viskositas kental, lengket dan berwarna kekuningan

- e. Kolostrum merupakan cairan yang pertama kali keluar, berwarna kekuning-kuningan. Banyak mengandung protein, *antibody* (kekebalan tubuh), immunoglobulin.
- f. Kolostrum berfungsi sebagai perlindungan terhadap infeksi pada bayi, dapat dijelaskan sebagai berikut:
 - 1.) Apabila ibu terinfeksi, maka
 - 2.) Sel darah putih dalam tubuh ibu membuat perlindungan terhadap ibu
 - 3.) Sebagian sel darah putih menuju payudara dan membentuk antibody
 - 4.) Antibody yang terbentuk, keluar melalui ASI sehingga melindungi bayi
- g. Kolostrum mengandung tinggi protein, mineral, garam, vitamin A, nitrogen, sel darah putih dan antibody yang tinggi daripada ASI matur.
- h. Kolostrum mengandung protein, vitamin A yang tinggi dan mengandung karbohidrat dan lemak rendah, sehingga sesuai dengan kebutuhan gizi bayi pada hari-hari pertama kelahiran.
- i. Selain itu, kolostrum masih mengandung rendah lemak dan laktosa.
- j. Protein utama pada kolostrum adalah imunoglobulin (IgG, IgA dan IgM), yang digunakan sebagai zat antibody untuk mencegah dan menetralkan bakteri, virus, jamur dan parasite
- k. Kolostrum mengandung zat kekebalan terutama IgA untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi terutama diare.
- l. Jumlah kolostrum yang diproduksi bervariasi tergantung dari hisapan bayi pada hari-hari pertama kelahiran.

- m. Walaupun sedikit namun cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi. Oleh karena itu kolostrum harus diberikan pada bayi.
- n. Meskipun kolostrum yang keluar sedikit menurut ukuran kita, tetapi volume kolostrum yang ada dalam payudara mendekati kapasitas lambung bayi yang berusia 1-2 hari volume kolostrum antara 150-300 ml/24 jam.
- o. Kolostrum juga merupakan pencahar ideal untuk membersihkan zat yang tidak terpakai dari usus bayi yang baru lahir dan mempersiapkan saluran pencernaan bagi bayi, makanan yang akan datang.
- p. Artinya, membantu mengeluarkan mekonium yaitu kotoran bayi yang pertama berwarna hitam kehijauan
- q. Perbandingan kolostrum dan ASI matur :
 1. Kolostrum lebih kuning dibandingkan dengan ASI matur
 2. Kolostrum lebih banyak mengandung protein di bandingkan ASI matur, tetapi berlainan dengan ASI matur dimana protein yang utama adalah casein pada kolostrum adalah globulin, sehingga dapat memberikan daya perlindungan bagi bayi sampai 6 bulan ASI matur.
 3. Kolostrum lebih rendah kadar karbohidrat dan lemaknya di bandingkan ASI matur.
 4. Total energy lebih rendah dibandingkan ASI matur yaitu 58 kalori/100 ml kolostrum.
 5. Kolostrum bila dipanaskan menggumpal, sementara ASI matur tidak.
 6. Kolostrum lemaknya lebih banyak mengandung kolesterol dan lecithin dibandingkan ASI matur.

7. pH lebih alkalis dibandingkan dengan ASI matur.(9)

2. Air Susu Transisi/Peralihan

- a. ASI peralihan adalah ASI yang keluar setelah kolostrum kolostrum sampai sebelum ASI matang, yaitu sejak hari ke-4 sampai hari ke-10.
- b. Merupakan ASI peralihan dari kolostrum menjadi ASI matur. Terjadi pada hari ke 4-10, berisi karbohidrat dan lemak, volume ASI meningkat.
- c. Kadar protein semakin rendah, sedangkan kadar lemak dan karbohidrat semakin tinggi.
- d. Selama dua minggu, volume air susu bertambah banyak dan berubah warna serta komposisinya.
- e. Kadar immunoglobulin dan protein menurun, sedangkan lemak dan laktosa meningkat.(11)

3. Air Susu Matur

- a. ASI matur disekresi pada hari kesepuluh dan seterusnya.
- b. ASI matur tampak berwarna putih kekuning-kuningan karena mengandung kasein, riboflavin dan karotin.
- c. Kandungan ASI matur relative konstan, tidak menggumpal bila dipanaskan.
- d. Merupakan makanan yang dianggap aman bagi bayi bahkan ada yang mengatakan pada ibu yang sehat ASI merupakan makanan satu-satunya yang diberikan selama 6 bulan pertama pada bayi.
- e. Air susu yang mengalir pertama kali atau saat lima menit pertama disebut *foremik*.

- f. Selanjutnya, air susu berubah menjadi hindmilk.
 - 1. *Hindmilk* kaya akan lemak dan nutrisi
 - 2. *Hindmilk* membuat bayi akan lebih cepat kenyang.
- g. Dengan demikian, bayi akan membutuhkan keduanya, baik foremilk maupun hindmilk.
- h. Komposisi foremilk (ASI permulaan) berbeda dengan hindmilk (ASI lanjutan akhir).
- i. ASI matur tidak menggumpal jika dipanaskan.
- j. Volume 300-850ml/24jam.
- k. Terdapat antimikroba faktor, yaitu :
 - 1. Antibodi terhadap bakteri dan virus
 - 2. Sel (fagosit,granulosit,makrofag,limfosit tipe-T).
 - 3. Enzim (lisozim, lactoperoxidase).
 - 4. Protein (laktoferin, B12 Binding Protein).
 - 5. Faktor resisten terhadap staphylococcus.
 - 6. Complement (C3 dan C4).(11)

2.2.5. Jangka waktu Pemberian ASI

Menyusui adalah cara pemenuhan kebutuhan nutrisi yang terbaik bagi bayi. Memberikan seluruh anak permulaan hidup yang terbaik bisa dimulai dengan menyusui, sebuah ikhtiar yang paling sederhana, paling cerdas dan paling terjangkau untuk mendukung anak yang lebih sehat, keluarga yang lebih kuat dan pertumbuhan yang berkelanjutan. WHO merekomendasikan pemberian ASI dimulai dalam 1 jam setelah kelahiran. ASI adalah pemberian ASI saja tanpa

tambahan makanan dan minuman lain selama umur 0-6 bulan, bayi harus diberi kesempatan menyusu tanpa dibatasi frekuensi dan durasinya. Menyusui secara eksklusif selama 6 bulan dan meneruskan untuk menyusui hingga 2 tahun akan berkontribusi memberikan makanan sehat dengan kualitas energy serta gizi yang baik bagi anak sehingga membantu memeranggi kelaparan dan kurang gizi. Menyusui adalah pemberian makan pada bayi dan anak yang paling hemat. ASI adalah makanan berkualitas yang bisa dijangkau oleh siapapun tanpa membebani perekonomian keluarga.(10)

2.2.6. Jenis-Jenis ASI

1. Kolostrum

Kolostrum diproduksi pada beberapa hari pertama setelah bayi dilahirkan. Kolostrum mengandung banyak protein dan antibody. Wujudnya sangat kental dan jumlahnya sangat sedikit. Pada masa awal menyusui, kolostrum yang keluar mungkin hanya sesendok teh. Meskipun sedikit, kolostrum mampu melapisi usus bayi dan melindunginya dari bakteri, serta sanggup mencukupi kebutuhan nutrisi bayi pada hari pertama kelahirannya. Selanjutnya, secara berangsur-angsur produksi kolostrum berkurang saat air susu keluar pada hari ketiga hingga kelima.

2. Foremilk

Air susu yang keluar pertama kali disebut susu awal (*foremik*). Air susu ini hanya mengandung sekitar 1-2% lemak dan terlihat encer, serta tersimpan dalam saluran penyimpanan. Air susu tersebut sangat banyak dan membantu menghilangkan rasa haus pada bayi.

3. *Hindmilk*

Hindmilk keluar setelah foremik habis, yakni saat menyusui hamper selesai. *Hindmilk* sangat kaya, kental, dan penuh lemak bervitamin, sebagaimana hidangan utama setelah sup pembuka. Air susu ini memberikan sebagian besar energy yang dibutuhkan oleh bayi. (10)

2.2.7. Volume Produksi ASI

Pada bulan terakhir kehamilan, kelenjar-kelenjar pembuat ASI mulai bayi lahir, air susu yang dihasilkan sekitar 50-100 ml sehari.jumlahnya pun meningkat hingga 500 ml pada minggu kedua. Dan produksi ASI semakin eektif dan terus-menerus meningkat pada 10-14 hari setelah melahirkan. Kondisi tersebut berlangsung hingga beberapa bulan kedepan. Bayi yang sehat mengonsumsi 700-800 ml ASI setiap hari. Ukuran payudara tidak mempengaruhi volume air susu yang diproduksi. Tetapi, volume ASI yang diproduksi dipengaruhi oleh kondisi psikis seorang ibu dan makanan yang yang dikonsumsi.(9)

2.2.8. Kelancaran Pengeluaran ASI

1. Definisi Kelancaran Pengeluaran ASI

Kelancaran pengeluaran ASI adalah suatu proses pelepasan hormon oksitosin untuk mengalirkan air susu yang sudah diproduksi melalui saluran dalam payudara sehingga ASI akan menetes dan mamancar deras saat dihisap bayi.

Cara yang terbaik untuk menjamin pengeluaran air susu ibu telah dengan mengusahakan agar setiap kali menyusui buah dada betul-betul kosong, karena pengosongan buah dada dengan dengan waktu tertentu merangsang kelenjar buah dada untuk membuat air susu lebih banyak. (9)

2.2.9. Kriteria Kelancaran Pengeluaran ASI

Untuk mengetahui banyaknya produksi ASI terdapat beberapa kriteria yang dipakai sebagai patokan untuk mengetahui ASI lancar atau tidak adalah sebagai berikut.

1. ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui putting susu, terutama pada saat ibu memikirkan untuk menyusui bayi
2. Sebelum disusukan pada bayi payudara terasa tegang
3. Jika ASI cukup maka bayi akan tidur atau tenang selama 3-4 jam setelah menyusui
4. Bayi akan berkemih 6-8 kali dalam satu hari
5. Bayi BAB 3-4 kali sehari
6. Bayi paling sedikit menyusu 8-10 kali dalam 24 jam
7. Ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan ketika bayi menelan ASI
8. Ibu dapat merasakan geli karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusu
9. Payudara terasa lunak setelah menyusui dibandingkan sebelumnya
10. Bayi tampak puas yang ditandai dengan bayi akan segera tertidur dan sering menangis
11. ASI memang terbaik untuk bayi manusia, sebagai mana susu sapi yang terbaik untuk bayi sapi.
12. ASI merupakan komposisi makanan ideal untuk bayi.
13. Para dokter menyepakati bahwa pemberian ASI dapat mengurangi resiko infeksi lambung dan usu, sembelit, serta alergi.

14. Bayi yang diberi ASI lebih kebal terhadap penyakit ketimbang bayi yang bayi yang tidak memperoleh ASI. Ketika ibu tertular penyakit melalui makanan, seperti gastroenteritis atau polio, maka antibody ibu terhadap penyakit akan diberikan kepada bayi melalui ASI.
15. Bayi yang diberi ASI lebih mampu menghadapi efek penyakit kuning. Jumlah bilirubin dalam darah bayi banyak berkurang seiring diberikannya kolostrum yang dapat mengatasi kekuningan, asalkan bayi tersebut disusui sesering mungkin dan tidak diberi pengganti ASI.
16. ASI selalu siap setiap ketika bayi menginginkannya, ASI pun selalu dalam keadaan steril dan suhunya juga cocok.
17. Apabila bayi sakit, ASI adalah makanan yang terbaik untuk diberikan kepadanya, karena ASI sangat mudah dicerna. Dengan mengonsumsi ASI, bayi semakin cepat sembuh.
18. Bayi yang lahir premature lebih cepat tumbuh jika diberi ASI. Komposisi ASI akan teradaptasi sesuai kebutuhan bayi. ASI bermanfaat untuk menaikkan berat badan dan menumbuhkan sel otak pada bayi premature.
19. IQ pada bayi yang memperoleh ASI lebih tinggi 7-9 poin ketimbang bayi yang tidak diberi ASI.
20. Menyusui bukanlah sekedar memberi makan tetapi juga mendidik anak. Sambil menyusui, ibu perlu mengelus bayi dan mendekapnya dengan hangat. Tindakan ini bisa memunculkan rasa aman pada bayi, sehingga kelak ia akan memiliki tingkat emosi dan spiritual yang tinggi. Hal itu

menjadi dasar bagi pembentukan sumber daya manusia yang lebih baik, yang menyayangi orang lain. (8)

2.2.10. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Pengeluaran ASI

Terdapat beberapa yang mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI antara lain.

a. Faktor makanan ibu

Seorang ibu yang kekurangan gizi akan mengakibatkan menurunya jumlah ASI dan akhirnya produksi ASI berhenti. Hal ini disebabkan pada masa kehamilan jumlah pangan dan gizi yang dikonsumsi ibu tidak memungkinkan menyimpan cadangan lemak dalam tubuhnya, yang kelak akan digunakan sebagai salah satu komponen ASI dan sebagai sumber energi selama menyusui.

b. Faktor isapan bayi

Isapan mulut bayi akan menstimulus kelenjar hipotalamus pada bagian hipofisis anterior dan posterior. Sehingga menghasilkan hormon prolaktin (sebagai produksi ASI) dan hormone oksitosin (sebagai pengeluaran ASI). Hisapan bayi tidak sempurna akan membuat hormon prolaktin dan oksitosin terus menurun dan ASI akan terus terhenti.(8)

c. Frekuensi Penyusuan

Frekuensi penyusuan ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormone dan kelenjar payudara. Studi yang dilakukan pada ibu dan bayi cukup bulan menunjukkan bahwa frekuensi penyusuan 10 kali dalam sehari selama dua minggu pertama setelah melahirkan berhubungan dengan produksi ASI yang cukup.

d. Psikologis ibu

Ibu yang cemas dan stress mengganggu laktasi sehingga mempengaruhi produksi ASI karena menghambat produksi ASI ibu dalam keadaan tertekan, sedih, kurang percaya diri, dan berbagai bentuk ketegangan emosional akan menurunkan volume ASI bahkan tidak akan terjadi produk ASI keberhasilan proses menyusui sangat tergantung pada adanya rasa percaya diri ibu bahwa ia mampu menyusui atau memproduksi ASI yang cukup untuk bayinya. Semua hal itu dapat dihindari dengan cara ibu cukup istirahat dan menghindari rasa khawatir berlebihan.

e. Umur kehamilan saat melahirkan

Umur kehamilan dan berat lahir mempengaruhi produksi ASI. Hal ini bayi yang lahir premature (Umur Kehamilan Kurang dari 37 minggu) sangat lemah dan tidak mampu mengisap secara efektif sehingga produksi ASI lebih rendah dari pada bayi yang lahir tiak prematur. Lemahnya kemampuan mengisap pada bayi prematur dapat disebabkan berat badan yang rendah dan belum sempurnanya fungsi organ.

f. Perawatan payudara

Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormone prolaktin dan oksitosin. Perawatan fisik payudara menjelang masa laktasi perlu dilakukan, yaitu dengan mengurut selama 7 minggu terakhir masa kehamilan. Pengurutan tersebut diharapkan apabila terdapat penyumbatan pada duktus laktiferus dapat dihindarkan sehingga pada waktunya ASI akan keluar dengan lancar.

g. Konsumsi alcohol

Meskipun minuman alcohol dosis rendah disatu sisi dapat membuat ibu merasa lebih rileks sehingga membantu proses pengeluaran ASI namun disisi lain etanol dapat menghambat produksi oksitosin. Pada dosis etanol 0,5-0,8gr/kg berat badan ibu mengakibatkan kontraksi rahim hanya 62% dari normal, dan dosis 0,9-1,1gr/kg mengakibatkan kontraksi rahim menurun hingga 32% dari normal.

h. Cara menyusui yang tidak tepat

Teknik menyusui yang kurang tepat, tidak dapat mengosongkan payudara dengan benar yang akhirnya akan menurunkan produksi ASI.

i. Rawat Gabung

Bila ibu dekat dengan bayinya, maka bayi akan segera disusui dan frekuensinya lebih sering. Proses ini merupakan proses fisiologis yang alami, dimana bayi mendapatkan nutrisi yang alami yang paling sesuai dan baik. Untuk itu, dengan menyusui maka akan timbul refleks oksitosin yang akan membantu proses fisiologis involusi rahim (proses pengambilan ukuran rahim seperti sebelum hamil). Disamping itu akan timbul refleks prolaktin yang akan memacu proses produksi ASI.(12)

j. Pil kontrasepsi (pil KB)

Penggunaan pil kontrasepsi kombinasi hormone esterogen dan progesterin berkaitan dengan penurunan volume dan durasi ASI (pengolahan data SDKI 2007,) sebaliknya bila pil hanya mengandung progesterin (minipil) maka tidak ada dampak terhadap volume ASI (WHO). Berdasarkan hal ini WHO

merekomendasikan pil progrestin untuk ibu menyusui yang ingin menggunakan pil kontrasepsi. (12)

2.2.11. Upaya Meningkatkan Produksi ASI

Pengeluaran ASI tidak dipengaruhi oleh besar atau kecilnya ukuran payudara. Namun, pengeluaran ASI dipengaruhi oleh isapan bayi. Semakin sering ASI dihisap oleh bayi maka semakin banyak produksi ASI. Untuk menjaga pengeluaran ASI tetap lancar upaya yang dapat dilakukan ibu antara lain sebagai berikut.:

1. Memenuhi kebutuhan gizi dan nutrisi ibu nifas
2. Pemberian ASI secara terjadwal, minimal menyusui setiap dua jam, siang dan malam hari dengan lama menyusui 10-15 menit disetiap payudara.
3. Ibu harus dapat istirahat yang cukup, apabila ibu lelah maka ASI juga akan berkurang.
4. Ketenangan jiwa dan pikiran, serta ibu siap dan selalu optimis mampu memberikan ASI kepada bayinya
5. Lakukan perawatan payudara(11)

2.2.12. Manfaat pemberian ASI

1. Manfaat Bagi Bayi
 - a. Komposisi sesuai kebutuhan
 - b. Kalori dari ASI memenuhi kebutuhan bayi sampaiusia enam bulan
 - c. ASI mengandung zat pelindung
 - d. Perkembangan psikomotorik lebih cepat
 - e. Menunjang perkembangan kognitif

- f. Menunang perkembangan penglihatan
- g. Memperkuat ikatan batin antara ibu dan anak
- h. Dasar untuk perkembangan emosi yang benar
- i. Dasar untuk perkembangan kepribadian yang percaya diri
- j. ASI memang terbaik untuk bayi manusia, sebagai mana susu sapi yang terbaik untuk bayi sapi.
- k. ASI merupakan komposisi makanan ideal untuk bayi.
- l. Para dokter menyepakati bahwa pemberian ASI dapat mengurangi resiko infeksi lambung dan usu, sembelit, serta alergi.
- m. Bayi yang diberi ASI lebih kebal terhadap penyakit ketimbang bayi yang bayi yang tidak memperoleh ASI. Ketika ibu tertular penyakit melalui makanan, seperti gastroenteritis atau polio, maka antibody ibu terhadap penyakit akan diberikan kepada bayi melalui ASI.
- n. Bayi yang diberi ASI lebih mampu menghadapi efek penyakit kuning. Jumlah bilirubin dalam darah bayi banyak berkurang seiring diberikannya kolostrum yang dapat mengatasi kekuningan, asalkan bayi tersebut disusui sesering mungkin dan tidak diberi pengganti ASI.
- o. ASI selalu siap setiap ketika bayi menginginkannya, ASI pun selalu dalam keadaan steril dan suhunya juga cocok.
- p. Apabila bayi sakit, ASI adalah makanan yang terbaik untuk diberikan kepadanya, karena ASI sangat mudah dicerna. Dengan mengonsumsi ASI, bayi semakin cepat sembuh.

- q. Bayi yang lahir premature lebih cepat tumbuh jika diberi ASI. Komposisi ASI akan teradaptasi sesuai kebutuhan bayi. ASI bermanfaat untuk menaikkan berat badan dan menumbuhkan sel otak pada bayi premature.
- r. IQ pada bayi yang memperoleh ASI lebih tinggi 7-9 poin ketimbang bayi yang tidak diberi ASI.
- s. Menyusui bukanlah sekedar memberi makan tetapi juga mendidik anak. Sambil menyusui, ibu perlu mengelus bayi dan mendekapnya dengan hangat. Tindakan ini bisa memunculkan rasa aman pada bayi, sehingga kelak ia akan memiliki tingkat emosi dan spiritual yang tinggi. Hal itu menjadi dasar bagi pembentukan sumber daya manusia yang lebih baik, yang menyayangi orang lain.(10)

2. Manfaat bagi ibu

- a. Mencegah perdarahan pasca persalinan dan mempercepat kembalinya rahim ke bentuk semula
- b. Mencegah anemia defisiensi zat besi
- c. Mempercepat ibu kembali ke berat badan sebelum hamil
- d. Menunda kesuburan
- e. Menimbulkan perasaan dibutuhkan
- f. Mengurangi kemungkinan kanker payudara dan ovarium
- g. Mempercepat kembali ke berat badan semula
- h. Sebagai salah satu metode KB sementara
- i. Isapan bayi dapat membuat rahim menciut, mempercepat kondisi ibu untuk kembali ke masa prekehamilan, serta mengurangi resiko perdarahan.

- j. Lemak di sekitar panggul dan paha yang ditimbun pada masa kehamilan berpindah ke dalam ASI, sehingga ibu lebih cepat langsing kembali.
- k. Resiko terkena kanker rahim dan kanker payudara pada ibu yang menyusui bayi lebih rendah ketimbang ibu yang tidak menyusui bayi.
- l. Menyusui bayi lebih menhemat waktu, karena ibu tidak perlu menyiapkan dan mensterilkan botol susu, dot, dan lain sebagainya.
- m. ASI lebih praktis lantaran ibu bisa berjalan-jalan keluar rumah tanpa harus membawa banyak perlengkapan, seperti botol, kaleng susu formula, air panas, dan lain-lain.
- n. ASI lebih murah, karena tidak perlu membeli susu formula beserta perlengkapannya.
- o. Ibu yang menyusui bayinya memperoleh manfaat fisik dan emosional.
- p. ASI selalu bebas kuman, sedangkan campuran susu formula belum tentu steril.
- q. ASI tidak akan basi, karena senantiasa diproduksi oleh pabriknya di wilayah payudara. Bila gudang ASI telah kosong, ASI yang tidak dikeluarkan akan diserap kembali oleh tubuh ibu. Jadi, ASI dalam payudara tidak pernah basi, sehingga ibu tidak perlu memerah dan membuang ASI-Nya sebelum menyusui. (10)

2. Manfaat ASI bagi keluarga

a. Mudah pemberiannya

Pemberian ASI tidak merepotkan seperti susu formula yang harus mencuci botol dan mensterilkan sebelum digunakan, sedangkan ASI tidak perlu disterilkan karena sudah steril.

b. Menghemat biaya

Artinya ASI tidak perlu dibeli, karena bisa diproduksi oleh ibu sendiri sehingga keuangan keluarga tidak banyak berkurang dengan adanya bayi.

c. Bayi sehat dan jarang sakit sehingga menghemat pengeluaran keluarga dikarenakan tidak perlu sering membawa ke sarana kesehatan.

d. 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.

e. Aspek psikologi

Kebahagiaan keluarga bertambah, karena kelahiran lebih jarang, sehingga suasana kejiwaan ibu baik dan dapat mendkatkan hubungan bayi dengan keluarga.

f. Aspek kemudahan

Menyusui sangat praktis, karena dapat diberikan dimana saja dan kapan. Keluarga tidak perlu repot menyiapkan air masak, botol, dan dot yang harus dibersihkan serta minta pertolongan orang lain. (10)

3. Manfaat ASI untuk Negara

a. Menurunkan angka kesakitan dan kematian awal

ASI mengandung zat-zat kekebalan yang bisa melindungi bayi dari penyakit sehingga resiko kematian dan kesakitan akan menurun

b. Mengurangi subsidi untuk rumah sakit

Hal ini disebabkan karena bayi jarang sakit sehingga menurunkan angka kunjungan ke rumah sakit yang tentunya memerlukan biaya untuk perawatan.

c. Mengurangi devisa untuk membeli susu formula

Artinya, keuangan untuk membeli susu formula bisa dialihkan untuk membeli kebutuhan yang lain.

d. Meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa

ASI mengandung *docosahexaenoicacid* (DHA) dan *arachidonicacid* (AA) yaitu asam lemak tak jenuh rantai panjang yang diperlukan untuk pembentukan sel-sel otak yang optimal yang bermanfaat untuk kecerdasan otak.(10)

2.2.13. Kandungan ASI

kandungan ASI nyaris tak tertandinggi. ASI mengandung zat gizi yang secara khusus diperlukan untuk menunjang proses tumbuh kembang otak dan memperkuat daya tahan alami tubuhnya. Kandungan ASI utama yang terdiri dari :

1. Laktosa(Karbohidrat)

- a. Laktosa merupakan jenis karbohidrat utama dalam ASI yang berperan penting sebagai sumber energy

- b. Laktosa (gula susu) merupakan satu-satunya karbohidrat utama yang terdapat dalam ASI murni.
- c. Laktobasilus bifidus berfungsi menghambat pertumbuhan mikroorganisme dalam tubuh bayi yang dapat menyebabkan berbagai penyakit atau gangguan kesehatan.
- d. Sebagai sumber penghasil energy, sebagai karbohidrat utama, meningkatkan penyerapan kalsium dalam tubuh, merangsang tumbuhnya laktobasilus bifidus
- e. Selain itu laktosa juga akan diolah menjadi glukosa dan galaktosa yang berperan dalam perkembangan sistem saraf.
- f. Komposisi dalam ASI Laktosa – 7gr/100ml.

2. Lemak

Lemak merupakan zat gizi terbesar kedua di ASI dan menjadi sumber energy utama bayi serta berperan dalam pengaturan suhu tubuh bayi.

- a. Berfungsi sebagai penghasil kalori/energy utama, menurunkan resiko penyakit jantung di usia muda
- b. komposisi dalam ASI; 3,7-4,8gr/100ml.
- c. Jenis lemak yang ada dalam ASI mengandung lemak rantai panjang yang dibutuhkan oleh sel jaringan otak dan sangat mudah dicerna karena mengandung enzim lipase.

3. Protein

- a. memiliki fungsi untuk mengatur dan pembangunan tubuh bayi
- b. Komponen dasar dari protein adalah asam amino, berfungsi sebagai pembentuk struktur otak.
- c. Beberapa jenis asam amino tertentu, yaitu sistin,taurin, tiptofan, dan fenilalanin merupakan senyawa yang berperan dalam proses ingatan.
- d. Komposisi dalam ASI; Protein-0,8-1,0gr/100ml.

4. Garam dan Mineral

- a. ASI mengandung mineral yang lengkap walaupun kadarnya relatif rendah, tetapi bisa mencukupi kebutuhan bayi sampai berumur 6 bulan.
- b. Zat besi dan kalsium dalam ASI merupakan mineral yang sangat stabil dan mudah diserap dan jumlahnya tidak dipengaruhi oleh diet ibu.

5. Vitamin

- a. ASI mengandung vitamin yang lengkap yang dapat mencukupi kebutuhan bayi sampai 6 bulan kecuali vitamin k, karena bay baru lahir ususnya belum mampu membentuk vitamin K.(9)

2.2.14. Payudara

1. Pengertian Payudara

Payudara (mammas, susu) adalah kelenjar yang terletak dibawah kulit, diatas otot dada. Fungsi utamanya yaitu memproduksi susu. Kelenjar payudara sendiri normalnya untuk ukuran sepasang adalah 200 gram, saat hamil 600 gram, kemudian 800 gram ketika waktu menyusui. (11)

2. Anatomi Payudara

Payudara terdiri dari bagian luar (eksternal) dan bagian dalam (interna) bagian luar terdiri dari:

- a. Sepasang buah dada yang terletak di dada
- b. Puting susu
- c. Daerah kecoklatan di sekitar puting susu (*aerola mammae*).
- d. Kelenjar susu (*mammary alveoli*) merupakan pabrik susu
- e. Gudang susu (*simus lactiferous*) yang berfungsi menampung ASI, terletak di bawah daerah kecoklatan disekitar puting susu
- f. Saluran susu (*ductus lactiferous*) yang mengalirkan susu dari pabrik susu ke gudang susu
- g. Jaringan penunjang dan pelindung, seperti jaringan ikat dan sel lemak yang melindungi. Air susu ibu yang di produksi/dibuat oleh jaringan kelenjar susu dan atau pabrik ASI. Kemudian disalurkan melalui saluran susu kedalam gudang susu yang terdapat di bawah daerah yang berwarna gelap/kecoklatan tua disekitar puting susu. Gudang susu ini sangat penting artinya, karena merupakan tempat penampungan ASI. Puting susu mengandung banyak sekali saraf sensoris sehingga sangat peka.
- h. Korpus (badan), yaitu bagian yang membesar
- i. Alveolus, yaitu unit terkecil yang memproduksi susu. Bagian dari alveolus adalah sel Aciner, jaringan lemak, sel sperma, sel otot polos dan pembuluh darah

- j. Lobulus, yaitu beberapa lobulus yang berkumpul menjadi 15-20 lobus pada tiap payudara. ASI disalurkan dari alveolus kedalam saluran kecil (duktulus). Kemudian beberapa duktulus bergabung membentuk saluran yang lebih besar (duktus laktiferus). (11)

2.2.15. Perawatan Payudara

1. Pengertian Perawatan Payudara

Makanan yang ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Selain itu mempunyai pengaruh biologis serta kejiwaan yang unik terhadap kesehatan ibu dan bayi. Zat-zat anti infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit. Menyusui merupakan suatu cara yang tidak ada duanya dalam memberikan

Akan tetapi, menyusui tidak selamanya dapat berjalan dengan normal. Tidak sedikit ibu akan mengeluh seperti adanya pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI karena pengeluaran yang tidak lancar atau pengisapan oleh bayi. Pembengkakan ini akan menyebabkan rasa nyeri yang sangat sakit pada ibu, oleh karena itu untuk menghindari agar kondisi semacam ini tidak terjadi maka diperlukan perawatan payudara.

Perawatan payudara adalah perawatan yang dilakukan pada payudara yang bengkak agar dapat menyusui dengan lancar dan mencegah masalah-masalah yang sering timbul pada saat menyusui. (12)

2. Jenis-Jenis Puting

1. Menonjol

Puting jenis ini secara alami menonjol atas lingkaran puting. Puting yang menonjol cenderung menunjukkan arah keluar, dapat mengeras dan bahkan bisa lebih menonjol dan lebih jelas.

2. Datar

Berikutnya adalah jenis puting susu yang datar atau flat. Lihatlah pada lingkaran di sekitar puting moms, jika puting ibu memiliki bagian atas yang datar, dan terlihat samar dengan bagian lingkaran puting, maka itulah yang dianggap sebagian puting datar.

3. Segitiga

Adapun yang berikutnya adalah jenis puting yang berbentuk segitiga dan cenderung menonjol keluar serta memiliki ujung yang mengeras ketika dirangsang

4. Bergelombang

Selain segitiga, jenis puting susu juga bisa bergelombang. Hal ini dikarenakan ada kelenjar Montgomery yang terletak di daerah puting. Kelenjar ini menghasilkan pelumas dalam bentuk ringan, yaitu substansi berminyak yang dapat melindungi kulit sensitif di lingkaran puting.

5. Puting berlebih

Jenis puting yang satu ini pada dasarnya adalah sebuah puting ekstra yang terjadi secara genetic. Puting yang lebih ini muncul sebagai lingkaran

puting datar yang berada dibawah atau di dekat puting yang aktif, dan biasanya puting yang ekstra ini hanya ada Satu.

6. Berbulu

Adalah jenis puting berbulu, dimana setiap orang memang memiliki folikel rambut didaerah lingkaran puting. Seperti yang banyak terjadi, beberapa orang dengan bulu lebat akan memiliki bulu di bagia tertentu pada tubuh.(10)

3. Tujuan Perawatan Payudara

Bagi sebagian ibu aktifitas menyusui kerap dihubungkan dengan keindahan payudara. Alasan inilah yang membuat mereka engan berlama-lama menyusui perawatan payudara pasca persalinan merupakan kelanjutan perawatan masa hamil yang mempunyai tujuan.

1. Untuk menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi
2. Untuk mengenyalkan puting susu, supaya tidak mudah lecet
3. Untuk menonjolkan puting susu
4. Menjaga bentuk buah dada tetap bagus
5. Untuk mencegah adanya penyumbatan
6. Untuk memperbanyak produksi ASI
7. Untuk mengetahui adanya kelainan

Perawatan payudara pada masa nifas hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu 1-2 hari setelah lahir dan dilakukakn 2 kali sehari sebelum mandi.(10)

4. Langkah-langkah Perawatan Puting

1. Persiapan Alat

Alat yang dibutuhkan :

- a. Handuk
- b. Kapas/kasa
- c. Minyak kelapa atau baby oil
- d. Waslap
- e. 2 waskom (masing-masing berisi air panas dan dingin)

2. Persiapan Pasien

- a. Mempersilahkan duduk dikursi dan bersandar
- b. Membuka baju atas klien
- c. Memasang handuk dibagisn bawah payudara dan bagian punggung klien

Cara melakukan perawatan puting sbagai berikut:

- A. Kompres kedua putting menggunakan *baby oil* selama 3-5 menit. Kemudian angkat kapas sambil membersihkan kotoran yang yang menempel di putting. Jika kurang bersih diulang lagi. Oleskan *baby oil* ke payudara.
- B. Kedua telapak tangan diletakkan ditengah diantara kedua payudara dengan ujung ujung jari menghadap ke bawah. Kemudian telapak tangan ditarik ke atas melingkari payudara sambil menyangga payudara tersebut lalu tangan dilepaskan dengan gerakan cepat kearah depan. Lakukan gerakan ini 20 kali dengan tujuan untuk menjaga kekenyalan dan kekencangan payudara.

1. Mengurut payudara dari pangkal payudara ke arah puting memakai gengaman tangan menyeluruh atau ruas-rua jari. Lakukan gerakan ini 20 kali
2. Tangan kanan menyangga payudara kanan, kemudian sisi tangan kiri mengurut payudara ke arah puting susu. Tujuan dilakukan pengurutan payudara agar ASI dapat keluar dengan lancar. Lakukan ini 20 kali.
3. Basuh payudara dengan air hangat dan air dingin secara bergantian dan dikerjakan berulang-ulang lalu dikeringkan dengan handuk. Puting susu dirangsang dengan waslap atau handuk kering yang digerakkan ke atas dan kebawah beberapa kali dengan tujuan meningkatkan erektilitas puting susu dan mengurangi insiden puting lecet.
4. Pakailah BH untuk menyusui yang menyangga dan ukuran yang sesuai dengan pertumbuhan payudara.(11)

5. Langkah-langkah Menyusui Yang Benar

1. Cuci tangan sebelum dan sesudah menyusui dengan air mengalir untuk membersihkan tangan dan kemungkinan adanya kotoran, serta kuman yang dikhawatirkan bisa menempel pada payudara atau bayi.
2. Masase payudara dimulai dari korpus menuju aerola sampai terasa lemas atau lembek.
3. Sebelum menyusui ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan aerola sekitarnya. Cara ini mempunyai manfaat sebagai desinfektan dan menjaga kelembapan puting susu.
4. Bayi diletakkan menghadap perut ibu atau payudara

5. payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menompang di bawah. Jangan menekan putting susu atau aerolanya saja.
 6. Cara melepaskan isapan bayi yaitu dengan memasukkan jari kelingking ibu ke mulut bayi melalui sudut mulut atau bayi ditekan ke bawah.
 7. Setelah selesai menyusui ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan aerola sekitarnya, biarkan kering dengan sekitarnya.
 8. Setelah itu sendawakan bayi dengan tujuan mengeluarkan udara dari lambung supaya bayi tidak muntah (gumoh) setelah menyusui dengan cara menggendong bayi tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggungnya ditepuk perlahan-lahan.
 9. Periksa keadaan payudara, adakah perlakuan atau pecah-pecah
- Posisi menyusui yang benar : (11)

6. Masalah Dalam Pemberian ASI

Pemberian ASI tidak selalu berjalan lancar sering kali masalah muncul baik dari faktor bayi maupun ibu.

1. Masalah pada bayi

a. Kolik

Gejala kolik dapat dilihat dari wajah yang memerah, tangan yang mengepl, dan kaki yang di angkat-angkat kearah dda disertai tangisan bayi selama 2-3 jam. Kolik sering muncul 15 menit setelah minum susu. Tapi bisa juga muncul kapan saja dalam minggu-minggu pertama. Kolik itu normal dialami oleh satu diantara empat bayi.

b. Menangis sebelum minum ASI

Kebanyakan bayi menangis saat ia lapar. Seiring waktu, ibu akan belajar akan untuk membedakan arti tangisan bayi. Segera berikan ASI bila tiba-tiba saatnya bagi bayi mendapatkan ASI. Karena perut kecilnya butuh diisi ASI lebih sering walau dalam porsi sedikit.

c. Menangis setelah minum ASI

Merawat bayi memang perlu kesabaran. Saat lapar bayi menangis, setelah disusui pun bisa saja menangis. Biasanya hal ini terjadi karena ia kplik. Karena itu, bantu bayi bersendawa setelah menyusui.

Cara Menyendawakan Bayi : Bayi digendong, menghadap kebelakang dengan dada bayi diletakkan pada bahu ibu. Kepala bayi disangga/ditopang dengan tangan ibu. Usap punggung bayi perlahan-lahan sampai bayi sendawa.

d. Kurang pertambahan berat badan

Penurunan berat badan setelah lahir wajar bagi bayi, tapi sebaiknya upayakan agar berat badannya berangsur-angsur naik. Pertambahan berat badan tiap bayi berbeda dan akan naik sesuai perkembangan masing-masing.

e. Muntah

Cukup normal bila bayi memuntahkan kembali sedikit ASI setelah diminumnya. Ini disebut regurgitasi (gumoh). Tapi jika bayi terus-menerus muntah apalagi dalam jumlah yang banyak, mungkin bayi terkena refluks sehingga harus dikonsultasikan oleh dokter anak.

f. Diare

Diare bisa disebabkan oleh virus atau ada masalah dalam pemberian ASI.

Jadi lebih baik berkonsultasi dengan dokter anak.

g. Masalah kesehatan

Tidak enak badan bisa menyebabkan bayi kehilangan selera menyusu.

Misalnya bila flu berat disertai hidung tersumbat, bisa menyebabkan bayi sulit bernafas. Bayi jadi enggan menatupkan mulutnya untuk menyusu.

Penyebab lain adalah alergi makanan ini bisa menyebabkan turunya berat badan karena ia sulit makan.

h. Bayi bingung puting

Nipple Confusion atau istilah bayi bingung puting yang di pakai untuk bayi yang tidak mau menyusu lagi pada ibunya karena telah dicoba minum dengan botol/dot. Bayi bingung puting ditandai dengan saat menyusu mulutnya mencucu seperti minum dot, sebentar-sebentar bayi melepas isapannya. Untuk menghindari hal tersebut sebaiknya hindari penggunaan dot, gunakan pipet atau sendok saat memberikan ASI perahan.(9)

2. Masalah pada ibu

a. Kurang informasi

Akibat kurang informasi banyak ibu menganggap susu formula sama baiknya, bahkan lebih baik dari ASI eksklusif, ibu dan keluarganya perlu menguasai informasi tentang fisiologis laktasi, keuntungan pemberian ASI, kerugian pemberian susu formula, cara menyusui yang baik dan

benar, dan siap yang dihubungi jika terdapat keluhan atau masalah seputar menyusui.

b. Puting susu yng pendek/kebenam

Puting susu pendek atau terbenam merupakan beberapa bentuk puting susu. Puting hanyalah kumpulan muara saluran ASI dan tidak mengandung ASI. Asi disimpan disinus laktiferus yang terletak didaerah *aerola mammae*. Untuk itu buatlah bayi membuka mulutnya lebar-lebar sampai aerola mammae masuk dalam mulut bayi. Dengan demikian menyebabkan payudara dan puting susu ibu tertarik keluar menonjol, atau dapat pula dilakukan menarik puting susu keluar dengan jari-jari tangan ibu, tahan beberapa waktu. Lakukan hal ini sebanyak dua kali sehari, atau gunakan spuit untuk menarik puting susu.

c. Payudara bengkak/penuh

Dua atau tiga hari pascapersalinan payudara seringkali terasa penuh, tegang dan nyeri. Kondisi ini terjadi karena adanya bendungan pada pembuluh darah di payudara sebagai ASI mulai banyak diproduksi namun bayi belum pandai menyusui jika ibu malah berhenti menyusui karena ibu kesakitan, kondisi ini akan semakin parah , ditandai dengan payudara mengilap dan ibu mengalami demam. Untuk menghindari payudara bengkak, berikanlah ASI pada bayi segera setelah lahir dengan posisi yang benar tanpa jadwal. Jika produksi ASI berlebih parah ASI. Untuk mengurangi rasa sakit yang tak tertahankan dan demam akan

pembengkakan, kompres payudara dengan kompres dingin serta minum obat penurun demam dan mengurangi rasa sakit.

d. Puting susu nyeri/lecet

Puting susu nyeri/lecet terjadi akibat beberapa faktor, yang dominan adalah kesalahan posisi menyusui saat bayi hanya menghisap pada puting, seharusnya sebagian besar aerola masuk ke dalam mulut bayi. Biasanya akan terjadi pada hari-hari pertama atau awal menyusui. Puting lecet juga dapat terjadi jika diakhiri menyusui, bayi tidak benar melepaskan isapan atau jika ibu sering membersihkan puting susu dengan sabun, karena PH sabun semakin membuat puting susu kering. Untuk mengatasi puting susu lecet dan nyeri, perbaiki posisi menyusui. Mulailah menyusui dari payudara yang tidak sakit karena isapan pertama bayi yang lapar biasanya lebih kuat. Untuk mengobati lecet pada puting. Olesi sedikit ASI pada puting tersebut dan biarkan kering. Jika sakit tidak tertahankan ibu dapat minum obat pengurang rasa sakit.

e. Saluran ASI tersumbat

Kelenjar air susu manusia memiliki 15-20 saluran ASI. Satu atau lebih saluran ini bisa tersumbat karena tekanan jari ibu saat menyusui, posisi bayi atau kutang yang terlalu ketat, sehingga saluran ASI tidak mengalirkan ASI. Sumbatan juga dapat terjadi karena ASI dalam saluran tersebut tidak segera dikeluarkan karena ada pembengkakan. Untuk mengatasinya, menyusulah dengan posisi yang benar, ubah-ubah posisi menyusui agar semua saluran ASI dikosongkan, dan gunakan kutang yang

menunjang, tetapi tidak terlalu ketat. Selain itu, sebaiknya itu lebih sering menyusui dari payudara yang tersumbat, dan pijatlah daerah yang tersumbat ke arah puting agar ASI bisa keluar.

f. Mastitis

Jika puting lecet, saluran payudara tersumbat atau terjadi pembengkakan yang tidak tertangani dengan baik, bisa berlanjut menjadi radang payudara. Payudara akan terasa bengkak, sangat sakit, kulitnya bewarna merah, dan disertai demam. Lakukan perawatan payudara disertai istirahat yang cukup. Segeralah berobat ke dokter untuk meminta antibiotik yang sesuai juga obat pereda sakit.

g. Abses payudara

Payudara bewarna lebih merah mengilap, berisi nanah dan ibu merasa lebih sakit. Penanganan hampir sama dengan radang, namun nanah yang terjadi harus dikeluarkan dengan insisi. Selain luka bekas insisi belum sembuh maka bayi hanya dapat menyusui dan payudara yang sehat, ASI dari payudara yang sakit diperah dan tidak diberikan pada bayi. Berikan antibiotik dosis tinggi disertai analgetik. (9)

2.2.16. Ibu Nifas

1. Pengertian Ibu Nifas

Nifas adalah masa post partum atau masa sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim sampai 6 minggu berikutnya disertai pulihnya kembali organ-organ yang berkaitan dengan kandungan yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya yang berkaitan saat melahirkan. Masa nifas

merupakan masa selama persalinan dan segera setelah kelahiran yang meliputi minggu-minggu berikutnya pada waktu saluran reproduksi kembali ke keadaan tidak hamil yang normal. Masa nifas adalah masa setelah seorang ibu melahirkan bayi yang dipergunakan untuk memulihkan kesehatannya kembali yang umurnya memerlukan waktu 6-12 minggu. (13)

2. Tujuan Asuhan Masa Nifas

Pada masa nifas ini terjadi perubahan-perubahan fisik maupun psikis berupa organ reproduksi, terjadinya proses laktasi, terbentuknya hubungan antara orang tua dan bayi dengan memberi dukungan. Atas dasar tersebut perlu dilakukan suatu pendekatan antara ibu dan keluarga dalam manajemen kebidanan.

Dalam menjalani adaptasi setelah melahirkan, ibu akan melalui fase-fase sebagai berikut :

1. Fase Takig In

Fase ini merupakan fase ketergantungan yang berlangsung dari hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Pada saat ini fokus perhatian ibu terutama pada bayinya sendiri, sehingga cenderung pasif terhadap lingkungannya. Ketidaknyamanan yang dialami antara lain rasa mules, nyeri pada luka jahitan, kurang tidur, kelelahan,. Hal yang perlu diperhatikan pada fase ini adalah istirahat cukup, komunikasi yang baik dan asupan nutrisi. Oleh karena itu kondisi ini perlu dipahami dengan menjaga komunikasi yang baik. Pada fase ini, perlu diperhatikan pemberian ekstra makanan untuk proses pemulihan, disamping itu nafsu makan ibu yang memang sedang meningkat.

Gangguan psikologis yang dapat dialami ibu pada fase ini adalah :

- a. Kekecewaan pada bayinya.
- b. Ketidaknyamanan sebagai akibat perubahan fisik yang dialami.
- c. Rasa bersalah karna belum bisa menyusui bayinya.
- d. Kritikan suami atau keluarga tentang perawatan bayinya.

2. Fase Taking Hold

Fase ini berlangsung antara 3-10 hari setelah melahirkan. Pada fase taking hold, ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawabnya dalam merawat bayi. Selain itu perasaan yang sangat sensitive sehingga mudah tersinggung jika komunikasinya kurang hati-hati. Oleh karena itu ibu memerlukan dukungan karena saat ini merupakan kesempatan yang baik untuk menerima berbagai penyuluhan dalam merawat diri dan bayinya sehingga tumbuh rasa percaya diri.

3. Fase Leting Go

Fase ini merupakan fase menerima tanggung jawab akan peran barunya yang berlangsung 10 hari setelah melahirkan. Ibu sudah mulai menyesuaikan diri dengan ketergantungan bayinya. Keinginan untuk merawat diri dan bayinya meningkat pada fase ini ibu merasa percaya diri akan peran barunya, lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan dirinya dan bayinya. Dukungan suami dan keluarga dapat mampu merawat bayi. Kebutuhan akan istirahat masih diperlukan ibu untuk menjaga kondisifisiknya.

Hal-hal yang harus dipenuhi selama nifas adalah sebagai berikut :

- a. *Fisik* : Istirahat, asupan gizi, lingkungan bersih
- b. *Psikologi* : Dukungan dari keluarga sangat diperlukan

c. *Sosial* : Perhatian, rasa kasih sayang, menghibur ibu saat sedih dan menemani saat ibu merasa kesepian.

d. *Psikososial* (13)

Adapun tujuan dari perawatan masa nifas adalah :

1. Menyediakan nutrisi sesuai kebutuhan
2. Mengatasi anemia
3. Mencegah infeksi dengan memperhatikan kebersihan dan sterilisasi
4. Mengembalikan pembentukan dan pemberian Air Susu Ibu (ASI)
5. Mengajarkan ibu untuk melaksanakan perawatan mandiri sampai masa nifa selesai dan memelihara bayi dengan baik, sehingga bayi dapat mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.
6. Memberikan pendidikan kesehatan dan memastikan pemahaman serta kepentingan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, KB, cara dan manfaat menyusui, pemberian imunisasi serta perawatan bayi sehat pada ibu dan keluarganya melalui KIE.
7. Memberikan pelayanan keluarga berencana.(13)

3. Tahapan Masa Nifas

1. Nifas di bagi menjadi tiga periode :
 - a. *Peurperium dini*, yaitu kepulihanketika ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan.
 - b. *Peurperium intermedial*, yaitu kepulihan menyeluruh alat-alat genital.
 - c. *Remote peurperium*, yaitu wktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna, terutama bila selama hamil atau waktu pesalinan mempunyai

komplikasi. Aktu untuk sehat sempurna beberapa minggu, bulan atau tahun.

2. Tahapan Masa Nifas (berdasarkan waktu)

a. *Immediate Postpartum* merupakan sampai 0-24 jam

b. *Early post partum* merupakan sampai 24 jam-1 minggu

c. *Late postpartum* merupakan sampai 1 minggu-6 minggu.(12)

4. Peran dan Tanggung Jawab Bidan Dalam Masa Nifas

Setelah proses persalinan selesai bukan berarti tugas dan tanggung jawab seorang bidan berhenti, karena asuhan kepada ibu harus dilakukan secara komperenshif dan terus menerus, artinya selama masa kurun reproduksi seorang wanita harus mendapatkan asuhan yang berkualitas dan standar,salah satu asuhan berkesinambungan adalah asuhan ibu nifas selama masa nifas, bidan mempunya peran dan tanggung jawab.

1. Memberikan dukungan secara berkesinambungan selama masa nifas sesuai dengan kebutuhan ibu untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis selama masa nifas.
2. Sebagai promotor hubungan antara ibu dan bayi serta keluarga.
3. Mendorong ibu untuk menyusui bayinya dengan meningkatkan rasa nyaman.
4. Membuat kebijakan perencanaan program kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan anak, serta mampu melakukan kegiatan administrasi.
5. Mendeteksi komplikasi dan perlunya rujukan.

6. Memberikan konseling untuk ibu dan keluarganya mengenai cara mencegah perdarahan, mengenali tanda-tanda bahaya, menjaga gizi yang baik, serta mempraktekan kebersihan yang aman.
7. Melakukan manajemen asuhan dengan cara mengumpulkan data, menetapkan diagnosa dan rencana tindakan serta melaksanakan untuk mempercepat proses pemulihan, mencegah komplikasi dengan memenuhi kebutuhan ibu dan bayi selama periode nifas.
8. Memberikan asuhan sevara professional.(12)

5. Kebijakan Program Nasional Masa Nifas

Guna minimalkan terjadinya komplikasi masa nifas, sekaligus upaya menurunkan angka kematian ibu pada masa nifas pemerintah membuat suatu kebijakan yaitu minimal empat kali selama masa nifas ada interaksi antara ibu nifas dengan tenaga kesehatan. Tujuan dari program nasional masa nifas adalah sebagai berikut.

1. Menilai kondisi kesehatan ibu dan bayi.
2. Melakukan pencegahan terhadap kemungkinan adanya gangguan kesehatan ibu nifas dan bayinya.
3. Mendeteksi adanya komplikasi atau masalah yang terjadi pada masa nifas.
4. Menangani komplikasi atau masalah yang timbul dan mengganggu kesehatan ibu nias maupun bayinya.

Adapun frekuensi kunjungan, waktu, dan tujuan kunjugan tersebut dipaparkan sebagai berikut.(14)

1. Kunjungan pertama 6-8 jam setelah persalinan. Yang bertujuan untuk sebagai berikut.
 - a. Mencegah perdarahan masa nifas karena atonia uteri
 - b. Mendeteksi dan merawat penyebab lain perdarahan rujuk jika perdarahan berlanjut
 - c. Memberikan konseling kepada ibu atau salah satu anggota keluarga bagaimana mencegah perdarahn masa nifas karena atonia uteri, berikan ASI awal lakukan hubungan antara ibu dan bayi baru lahir (lakukan Bounding Attachment)
 - d. Jika petugas kesehatan menolong persalinan, ia harus tinggal dengan ibu dan bayi baru lahir untuk 2 jam pertama setelah kelahiran, atau sampai ibu dan bayi dalam keadaan sehat
2. Kunjungan kedua, enam hari setelah persalinan, yang bertujuan untuk sebagai berikut.
 - a. Mengenali tanda bahaya seperti: Mastitis (radang pada payudara), Abses Payudara(payudara mengeluarkan nanah), Metritis, peritonitis.
 - b. Memastikan involusi uterus berjalan normal: Uterus berkontraksi, fundus dibawah umbilicus, tidak ada perdarahan abnormal, tidak ada bau yang abnormal dan lochea.
 - c. Menilai adanya tanda-tanda demam, infeksi atau perdarahan abnormal.
 - d. Memastikan ibu mendapat cukup makanan, minuman, dan istirahat.
 - e. Memastikan ibu menyusui dengan baik dan memperhatikan tanda-tanda penyakit

- f. Memberikan konseling kepada ibu mengenai asuhan pada bayi, tali pusat, menjaga bayi tetap hangat dan merawat bayi sehari-hari.
3. Kunjungan ketiga, dua minggu setelah persalian, yang bertujuan sama dengan asuhan yang diberikan pada kunjungan enam hari postpartum.
4. Kunjungan keempat, enam minggu setelah persalinan, yang bertujuan untuk sebagai berikut:
 - a. Menanyakan ibu tentang penyulit-penyulit yang dialami.
 - b. Memberikan konseling KB secara dini.(14)

2.2.17. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari “tahu”, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap sesuatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

3. Pengingat

Diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat (recall) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

4. Memahami (*Comprehention*)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat

menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut misalnya orang memahami cara pemberantasan penyakit demam berdarah, bukan hanya sekedar menyebut 3M (mengubur, menutup, menguras), tetapi harus dapat menjelaskan mengapa harus menutup, menguras, dan sebagainya, tempat-tempat penampungan air tersebut.

5. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain. Misalnya seseorang yang telah paham tentang proses perencanaan, ia harus dapat membuat perencanaan program kesehatan ia bekerja atau dimana saja, orang telah paham metodeologi penelitian, ia akan mudah membuat proposal penelitian dimana saja, dan seterusnya.

6. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan dan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikator bahwa pengetahuan seseorang sudah sampai pada tingkat analisis adalah apabila seseorang tersebut telah dapat membedakan atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

7. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki.

8. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku dimasyarakat.(15)

2. Kategori Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto dalam buku wawan, pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

1. Baik : hasil presentase 76%-100%
2. Cukup : hasil presentase 56%-75%
3. Kurang : hasil presentase <56%

2.3. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan masalah yang ada , tinjauan pustaka , kerangka konsep, dan tujuan, maka hipotesis penelitian ini adalah : “Ada Hubungan Pengetahuan Perawatan Payudara Dengan Kelancarab ASI Pada Ibu Post Partum Di Klinik Suriani Sinaga Kecamatan Medan Marelan Tahun 2018”.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey analitik, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan antar variabel dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian menekankan pada waktu pengukuran/observasi dari variabel independent dan dependent hanya satu kali saja.(16)

3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1. Lokasi Penelitian

Lokasi yang dipilih menjadi tempat penelitian adalah di Klinik Suriani Sinaga Kec Medan Marelan tahun 2018 dengan alasan bahwa Di Klinik Suriani Sinaga Jl. Young Panah HIjau Gg Tambak Kec Medan Marelan Kab Labuhan Deli.

3.2.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 3 bulan mulai bulan Juli – September Tahun 2018. Dimulai dari survey awal, judul, wawancara, pembagian kuesioner, pengolahan data hingga analisis data.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.(16)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang melahirkan dan periksa di klinik Suriani Sinaga Jl. Young Panah Hijau Gg Tambak Kec Medan Marelan Kab Labuhan Deli pada bulan Juli-Setember 2018 yang berjumlah 32 orang.

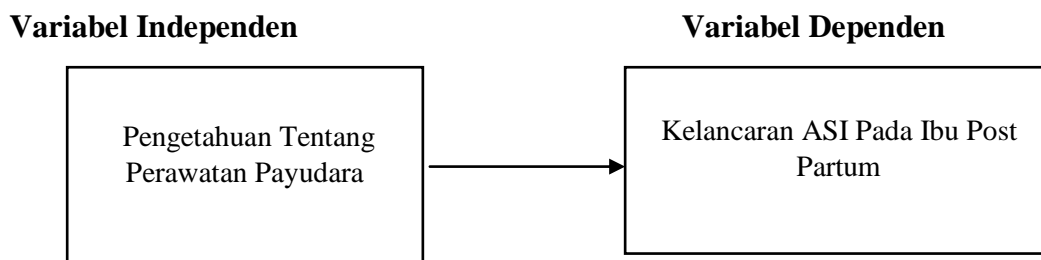
3.3.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan metode sampling tertentu untuk bisa memenuhi atau mewakili populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan jenis *total sampling*. Dalam penelitian ini sampel adalah seluruh ibu nifas yang telah melahirkan diklinik Suriani Sinaga dan seluruh ibu nifas yang diperiksa di Klinik Suriani Sinaga Jl. Young Panah Hijau Gg Tambak Kec Medan Marelan Kab Labuhan Deli pada bulan mei-september 2018 yang berjumlah 32 orang.

3.4. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah alur penelitian yang memperlihatkan variabel-variabel yang mempengaruhi dan yang dipengaruhi.

Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

3.5. Definisi Operasional dan Aspek Pengukuran

3.5.1. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan yang digunakan untuk mendefinisikan variabel-variabel atau faktor-faktor yang mempengaruhi variabel pengetahuan.

Definisi operasional dalam penelitian ini meliputi:(16)

1. Pengetahuan Perawatan Payudara

Segala sesuatu yang diketahui dan dipahami ibu nifas yang berkaitan dengan pengertian perawatan payudara, manfaat perawatan payudara dan cara melaksanakan perawatan payudara yang didapatkan dari penilaian atas jawaban ibu dari daftar pertanyaan yang diajukan.

2. Kelancaran Pengeluaran ASI

Kelancaran pengeluaran ASI dapat dilihat dari jumlah yang dihasilkan oleh *duktus laktiferus*, untuk mengetahui banyaknya pengeluaran ASI dapat dilihat beberapa kriteria dari faktor bayi dan faktor ibu yakni :

- a. Pengakuan ibu frekuensi menyusui minimal 8 kali/hari
- b. Pengakuan ibu bayi tenang setelah menyusui
- c. Sebelum menyusui, kedua payudara teraba penuh
- d. Setelah menyusui, payudara lembek

- e. Ibu mengatakan ada sensasi pengeluaran ASI
- f. Pada saat menyusui terdengar bunyi menelan

3.5.2. Aspek Pengukuran

Aspek pengukuran adalah aturan-aturan yang meliputi cara dan alat ukur (instrument), hasil pengukuran, kategori, dan skala ukur yang digunakan untuk untuk menilai suatu variabel. (16)

Tabel 3.1. Aspek Pengukuran Variabel Independen (*X variabel*) dan Dependen (*Y variabel*).

Nama Variabel	Jumlah Pertanyaan	Cara dan alat ukur	Skala Pengukuran	Value	Skala Ukur
Variabel X Pengetahuan Perawatan payudara	20 Item	Kuesioner	Baik jika Menjawab 16-20 Cukup jika menjawab kurang 12-15 jika menjawab <11	3 2 1	Ordinal
Variabel Y Kelancaran Pengeluaran ASI	10 Item	Kuesioner	Lancar >5 Tidak lancar <5	1 0	Nominal

3.6. Metode Pengumpulan Data

3.6.1. Jenis Data

Data yang digunakan dalam penelitian di Klinik Suriani Sinaga Kec Medan Marelan dibagi menjadi 2, yaitu :

1. Data primer

Data pengetahuan ibu nifas yang diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang berisi pernyataan tentang pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara

2. Data skunder

Data skunder yang dikumpulkan adalah data yang ada di klinik Suriani Sinaga Kec Medan Marelan.

3.6.2. Teknik Pengumpulan Data

1. Data primer dalam penelitian ini diperoleh langsung dari responden di Klinik Suriani Sinaga Tahun 2018, dengan mengadakan wawancara dengan menggunakan kuesioner yang berisikan daftar pertanyaan dengan pilihan jawaban yang telah disiapkan.
2. Data Skunder adalah data yang telah dikumpulkan dan didokumentasi oleh pihak lain, data skunder dalam penelitian ini diperoleh dengan mengambil data dari Klinik Suriani.
3. Data Tertier adalah data yang diperoleh dari naskah yang sudah dipublikasikan, Misalnya WHO (World Health Organization), Profil Kesehatan Indonesia.

3.6.3. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan apakah alat ukur itu mampu mengukur apa yang diukur. Pada pengujian validitas kuesioner dilakukan dengan uji korelasi antara skor atau nilai tiap-tiap item pertanyaan terhadap skor

total seluruh pertanyaan dengan menggunakan *Uji Person Product Moment*.
 Pengolahan uji validitas akan menggunakan komputerisasi dengan program
 statistic (SPSS).

Tabel 3.2

Uji validitas pengetahuan ibu tentang perawatan payudara

Variabel	Nilai r-hitung	r-tabel	Ket
Pengetahuan 1	0,008	0,444	Valid
Pengetahuan 2	0,000	0,444	Valid
Pengetahuan 3	0,044	0,444	Valid
Pengetahuan 4	0,008	0,444	Valid
Pengetahuan 5	0,000	0,444	Valid
Pengetahuan 6	0,008	0,444	Valid
Pengetahuan 7	0,665	0,444	Tidak Valid
Pengetahuan 8	0,000	0,444	Valid
Pengetahuan 9	0,000	0,444	Valid
Pengetahuan 10	0,000	0,444	Valid
Pengetahuan 11	0,022	0,444	Valid
Pengetahuan 12	0,535	0,444	Tidak Valid
Pengetahuan 13	0,001	0,444	Valid
Pengetahuan 14	0,000	0,444	Valid
Pengetahuan 15	0,653	0,444	Tidak Valid
Pengetahuan 16	0,653	0,444	Tidak Valid
Pengetahuan 17	0,853	0,444	Tidak Valid
Pengetahuan 18	0,002	0,444	Valid
Pengetahuan 19	0,019	0,444	Valid
Pengetahuan 20	0,004	0,444	Valid
Pengetahuan 21	0,000	0,444	Valid
Pengetahuan 22	0,000	0,444	Valid
Pengetahuan 23	0,000	0,444	Valid
Pengetahuan 24	0,005	0,444	Valid
Pengetahuan 25	0,000	0,444	Valid

Berdasarkan tabel 3.2. dapat dilihat bahwa uji validitas pada butir soal pengetahuan tentang perawatan payudara dari 25 soal 5 yang tidak valid, dan 20 yang valid . Dikatakan valid apabila r-hitung lebih besar dari pada r-tabel.

Tabel 3.3*Uji validitas kelancaran ASI*

Variabel	Nilai r-hitung	r-tabel	Ket
Kelancaran ASI 1	0,004	0,444	Valid
Kelancaran ASI 2	0,001	0,444	Valid
Kelancaran ASI 3	0,251	0,444	Tidak valid
Kelancaran ASI 4	0,004	0,444	Valid
Kelancaran ASI 5	0,001	0,444	Valid
Kelancaran ASI 6	0,004	0,444	Valid
Kelancaran ASI 7	0,457	0,444	Tidak valid
Kelancaran ASI 8	0,727	0,444	Tidak valid
Kelancaran ASI 9	0,002	0,444	Valid
Kelancaran ASI 10	0,877	0,444	Tidak valid
Kelancaran ASI 11	0,005	0,444	Valid
Kelancaran ASI 12	0,002	0,444	Valid
Kelancaran ASI 13	0,005	0,444	Valid
Kelancaran ASI 14	0,001	0,444	Valid
Kelancaran ASI 15	0,457	0,444	Tidak valid

Berdasarkan tabel 3.3. dapat dilihat dari 15 butir soal uji validitas tentang kelancaran ASI ada 10 valid dan 5 tidak valid . karena r-hitung lebih besar dari r-tabel.

2. Uji Reliabilitas

Uji reabilitas adalah indeks yang menunjukkan seluruh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran atau tetap konsisten atau tetap asas bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama. Nilai *Cronbach's Alpha* (Reliabilitas) yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan *r-product* moment pada table dengan ketentuan jika r hitung > r table maka ts tersebut reliabel.(15)

Tabel 3.4.*Uji reliabilitas pengetahuan perawatan payudara*

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah pertanyaan	Jumlah responden	keterangan
0,894	20	25	Reliabel

Berdasarkan tabel 3.4. dapat diketahui bahwa nilai *cronbach's Alpha* 0,894, karena r hitung lebih besar dari r tabel maka butir soal pengetahuan tentang perawatan payudara reliabel.

Tebel 3.5.*Uji reliabilitas Kelancaran ASI*

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah pertanyaan	Jumlah responden	Keterangan
0,745	10	25	Reliabel

Berdasarkan tabel 3.5. dapat dilihat bahwa nilai *cronbach's Alpha* adalah 0,745 karena r hitung nya lebih besar dari pada r tabel jadi butir pernyataan tersebut diketahui reliabel.

3.7. Metode Pengolahan Data

Data yang terkumpul diolah dengan cara komputerisasi dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. *Collecting*

Mengumpulkan data yang berasal dari kuesioner, angket maupun observasi.

2. *Checking*

Dilakukan dengan memeriksa kelengkapan jawaban kuesioner atau lembar observasi dengan tujuan agar data diolah secara benar sehingga data membersihkan hasil yang valid dan reliable dan terhindar dari basis.

3. *Coding*

Pada langkah ini penulis melakukan pemberian kode pada variabel-variabel yang diteiti.

4. *Entering*

Data entry, yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang masih dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan dalam aplikasi SPSS.

5. *Data Processing*

Semua data yang telah diinput ke dalam aplikasi computer akan diolah sesuai dengan kebutuhan dari penelitian.(15)

3.8. Analisis Data

Analisa data digunakan untuk menguji hipotesis yang diterapkan yaitu mempelajari hubungan antara 2 variabel. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat.

3.8.1. Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data disajikan dalam bentuk frekuensi.

3.8.2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat hubungan masing-masing variabel yaitu variabel bebas yaitu Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Variabel terikat yaitu Kelencaran ASI. Untuk membuktikan adanya hubungan signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat digunakan analisis *chi-square*, pada batas kemaknaan perhitungan statistic p value (0,05). Apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai p, p value

(0,05) maka dikatakan (H_0) ditolak, artinya kedua variabel secara statistik mempunyai hubungan yang signifikan. Kemudian untuk menjelaskan adanya asosiasi (hubungan) antara variabel terikat dengan bebas digunakan analisis tabulasi silang.(15)