

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Dasar Kemampuan

2.1.1 Kemampuan Kognitif

Kemampuan kognitif adalah kemampuan yang mencakup kegiatan mental (otak). Segala upaya yang menyangkut aktivitas otak adalah termasuk dalam kemampuan kognitif. Kemampuan kognitif mempunyai enam aspek, yaitu: Pengetahuan/hafalan/ingatan (knowledge), Pemahaman (comprehension), Penerapan (application), Analisis (analysis), Sintesis (synthesis), Penilaian/penghargaan/evaluasi (evaluation)

Tujuan aspek kognitif berorientasi pada kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual yang lebih sederhana, yaitu mengingat, sampai pada kemampuan memecahkan masalah yang menuntut seseorang untuk menghubungkan dan menggabungkan beberapa ide, gagasan, metode atau prosedur yang dipelajari untuk memecahkan masalah tersebut.

2.1.2 Kemampuan Afektif

Kemampuan afektif adalah kemampuan yang berkaitan dengan sikap dan nilai. Kemampuan afektif mencakup watak perilaku seperti perasaan, sikap, emosi, dan nilai. Kemampuan afektif terdiri dari lima aspek : Receiving atau attending (menerima atau memperhatikan), Responding (menanggapi), Valuing (menilai atau menghargai), Organization (mengatur), Characterization by evaluate or calue complex (karakterisasi dengan suatu nilai atau kompleks lain).

2.1.3 Kemampuan Psikomotor

Kemampuan psikomotor merupakan kemampuan yang berkaitan dengan ketrampilan atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Hasil belajar psikomotor ini sebenarnya merupakan kelanjutan dari hasil belajar kemampuan kognitif dan hasil kemampuan afektif.

Kemampuan ketrampilan (psikomotor) dapat diukur melalui:

1. Pengamatan langsung dan penilaian tingkah laku seseorang selama proses praktek berlangsung
2. Sesudah mengikuti pembelajaran, yaitu dengan memberikan tes untuk mengukur pengetahuan, ketrampilan, dan sikap
3. Beberapa waktu sesudah pembelajaran selesai dan dalam kehidupan sehari-hari.

2.2 Konsep Dasar ASI

2.2.1 Pengertian ASI

ASI menurut stadium laktasi merupakan cairan piscous kental dengan warna kekuning-kuningan dan lebih kuning dibandingkan susu yang matur. (astutik, 2013) ASI (air susu ibu) adalah emulsi lemak dlam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresi oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai makanan bagi bayinya. ASI dalam jumlah cukup merupakan makanan terbaik pada bayi dan dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi selama 6 bulan pertama. (baskoro, 2008).

Pengertian ASI eksklusif menurut WHO adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan cairan lain baik susu formula, air putih, air jeruk, atau

makanan tambahan lain sebelum mencapai usia enam bulan. (astutik, 2013). Sedangkan pengertian ASI eksklusif menurut (roesli, 2000) adalah bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, papaya, bubur, susu, biskuit, bubur nasi, dan tim.

ASI dianggap sebagai makanan ideal untuk bayi. Data komposisi nutrisi yang akurat, representatif, dan terkini dari ASI sangat penting untuk manajemen pemberian makanan bayi, penilaian kebutuhan gizi bayi dan ibu, dan sebagai panduan untuk mengembangkan formula bayi. (Wu et al. 2018)

2.2.2 Kandungan ASI

Banyak hal yang menyebabkan ibu enggan menyusui diantaranya jurang memahami keutamaan ASI dibanding makanan pengganti ASI yang sering dikenal dengan PASI (Pengganti Air Susu Ibu). Kandungan zat gizi dalam kolostrum (ASI yang keluar pada hari pertama sampai ketiga atau keempat sesudah melahirkan) memiliki protein yang sangat tinggi. Hal ini menguntungkan bayi yang baru lahir, karena dengan mendapat sedikit kolostrum ia sudah mendapat cukup protein yang dapat memenuhi kebutuhan bayi pada minggu pertama. Komposisi yang terdapat pada ASI tersebut terdiri dari (astutik, 2013):

1. Air

ASI mengandung 87,5 persen air. Karenanya pada periode ASI eksklusif selama 6 bulan, bayi tak perlu diberi minuman atau makanan lain, kecuali dalam kondisi medis tertentu, seperti harus minum obat. "Bayi yang cukup ASI enggak perlu tambahan air dalam suhu panas sekalipun," kata Falla.

2. Kolostrum

Kolostrum merupakan ASI yang keluar pertama kali pada 1-5 hari pascamelahirkan. Kolostrum yang berwarna kekuningan ini mengandung immunoglobulin A yang tinggi. Jadi, sangat penting menyusui sejak bayi lahir.

3. Karbohidrat

karbohidrat utama dalam ASI adalah laktosa. Laktosa berfungsi sebagai energi untuk otak.

4. Protein

Protein penting yang terkandung dalam ASI, yaitu whey dan kasein. Kandungan whey pada ASI lebih tinggi dibanding susu formula. Sementara itu, kandungan kasein lebih tinggi dibanding pada susu formula. "Kandungan kasein yang lebih tinggi pada susu formula membuat bayi susah mencerna, jadi sembelit," ujar Falla. Dalam ASI juga terkandung asam amino taurin yang berperan untuk pertumbuhan otak. Selain itu, terdapat nukleotida yang berfungsi untuk perkembangan usus.

5. Lemak

Kadar lemak pada ASI berfungsi untuk pertumbuhan otak. ASI kaya akan lemak omega 3 dan omega 6. ASI juga mengandung zat penting untuk otak, yaitu DHA dan ARA. ASI juga mengandung asam lemak jenuh dan tak jenuh yang seimbang dibanding susu sapi. "Kalau susu sapi lebih banyak mengandung asam lemak jenuh," lanjut Falla.

6. Karnitin

Kartinin yang terkandung dalam ASI memiliki peran membantu proses pembentukan energi. Hal ini diperlukan untuk memertahankan metabolisme tubuh.

7. Vitamin dan mineral

ASI juga kaya akan vitamin dan mineral. Vitamin E berfungsi untuk ketahanan sel darah merah. Vitamin A untuk kekebalan tubuh dan pertumbuhan si kecil. Terdapat pula vitamin yang larut dalam air seperti vitamin B, C, dan asam folat yang berfungsi untuk perkembangan otak dan daya tahan tubuh. Untuk kandungan mineralnya, antara lain kalsium yang berfungsi untuk perkembangan tulang dan otot, serta mengandung zinc untuk membantu metabolisme.

2.2.3 Manfaat ASI

Asi sebagai makanan bayi mempunyai kebaikan atau sifat sebagai berikut, (baskoro, 2008) :

1. ASI merupakan makanan alamiah yang baik untuk bayi, praktis ekonomis, mudah dicerna dan memiliki komposisi, zat gizi yang ideal sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan pencernaan bayi.
2. ASI mengandung laktosa yang lebih tinggi dibandingkan dengan susu buatan dengan jenis apapun. Didalam usus, laktosa akan difermentasi menjadi asam laktat yang bermanfaat untuk:
 - Menghambat pertumbuhan bakteri yang bersifat pathogen.
 - Merangsang pertumbuhan mikroorganisme yang dapat menghasilkan asam organik dan mensintesa beberapa jenis vitamin.
 - Memudahkan terjadinya pengendapan calcium-cassienat.

- Memudahkan penyerapan berbagai jenis mineral, seperti calcium, magnesium.
3. ASI mengandung zat pelindung antibody yang dapat melindungi bayi selama 5-6 bulan pertama, seperti immunoglobulin, lyaozyme, complemen c3 dan c4, antistapilococcus, lactobacillus, bifidus, dan lactoferrin.
 4. ASI tidak mengandung beta lactoglobulin yang dapat menyebabkan alergi pada bayi
 5. Proses pemberian ASI dapat menjalin hubungan psikologis antara ibu dan bayi.

Jadi sudah tidak dapat dipungkiri lagi bahwa ASI merupakan mukjizat dari tuhan yang maha kuasa yang diberikan kepada umatnya melalui ibu yang menyusui bayinya dengan ASI. ASI merupakan satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsure kebutuhan bayi, mulai dari kebutuhan fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. Karena itu, pemberian ASI selama 1 jam pertama dalam kehidupannyadapat menyelamatkan 1 juta nyawa bayi.

Selain member kebaikan bagi bayi, menyusui dengan bayi juga dapat memberikan keuntungan bagi ibu, yaitu :

1. Suatu kebanggan dari ibu bahwa ia dapat memberikan kehidupan kepada bayinya
2. Hubungan yang lebih erat karena secara alamiah terjadi kontak kulit yang erat, bagi perkembangan psikis dan emosional antara ibuk dan anak.
3. Mempercepat berhentinya pendarahan post partum.
4. Mengurangi kemungkinan kanker payudara pada masa yang akan datang.

2.2.4 Upaya memperbanyak ASI

Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan ASI, menurut bahiyatun (2009) adalah:

1. Rangsangan otot payudara

Rangsangan ini diperlukan untuk memperbanyak air susu ibu dengan mengaktifasi kelenjar-kelenjarnya. Otot-otot payudara terdiri dari otot-otot polos. Dengan adanya rangsangan, otot-otot akan berkontraksi lebih dan kontraksi ini diperlukan dalam laktasi. Rangsangan pada payudara dapat dilakukan dengan massage atau mengurut, atau menyiram payudara dengan air hangat dan dingin secara bergantian.

2. Keteraturan bayi menghisap
Isapan anak akan merangsang otot polos payudara untuk berkontraksi yang kemudian merangsang susunan saraf sekitarnya dan meneruskan rangsangan ini menuju keotak. Otak akan memerintahkan kelenjar hipofisis posterior untuk mengeluarkan hormone pituitarin lebih banyak sehingga kadar hormone estrogen dan progesterone yang masih ada menjadi lebih rendah.
3. Kesehatan ibu
Kesehatan ibu memegang peranan dalam produksi ASI. Bila ibu tidak sehat, asupan makanannya kurang atau kekurangan darah untuk membawa nutrient yang akan diolah oleh sel-sel acini payudara. Hal ini menyebabkan produksi ASI menurun.
4. Makanan dan istirahat ibu
Makanan diperlukan oleh ibu dalam jumlah lebih banyak mulai dari hamil hingga masa nifas. Istirahat berarti mengadakan pelepasan pada otot-otot dan saraf setelah mengalami ketegangan karena aktivitas.

2.3 Konsep Dasar Menyusui

2.3.1 Pengertian menyusui

Menyusui adalah memberikan makanan kepada bayi yang secara langsung dari payudara ibu sendiri. Menyusui adalah proses alamiah, dimana berjuta-juta ibu melahirkan diseluruh dunia berhasil menyusui bayinya tanpa pernah membaca buku tentang pemberian ASI.

Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu. Bayi menggunakan refleks menghisap untuk mendapatkan dan menelan susu. (wikipedia). Menyusui adalah cara yang tak tertandingi dalam menyediakan makanan yang ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat; itu juga merupakan bagian integral dari proses reproduksi dengan implikasi penting bagi kesehatan ibu.

2.3.2 Mekanisme menyusui

Mekanisme menyusui terdapat 3 refleks yang diperlukan untuk keberhasilan menyusui menurut Maryunani (2009):

1. Reflex mencari/menangkap (rooting reflex)
Istilah tersebut merupakan gambaran keadaan bayi bila disentuh pipinya, bayi akan menoleh ke arah sentuhan jika bibirnya disentuh atau dirangsang, bayi akan membuka mulutnya dan berusaha mencari puting untuk menyusui. Payudara ibu yang menempel pada pipi atau daerah sekeliling mulut bayi pun merupakan rangsangan yang menimbulkan reflex mencari/menangkap pada bayi. Ini menyebabkan kepala bayi berputar menuju puting susu yang menempel tadi diikuti dengan membuka mulut dan kemudian puting susu ditarik masuk ke dalam mulut.
2. Reflex menghisap (sucking reflex)
Reflex menghisap pada bayi akan timbul bila puting susu ibu merangsang langit-langit (palatum) dalam mulut bayi. Untuk dapat merangsang langit-langit bagian belakang bayi dengan sempurna, maka sebagian besar areola (kalang payudara) ibu sedapat mungkin harus tertangkap oleh mulut (masuk ke dalam mulut) bayi. Dengan demikian, sinus laktiferus yang berada di bawah areola akan tertekan oleh gusi,

lidah, serta langit-langit sehingga air susu diperas secara sempurna kedalam mulut bayi. Namun bagi ibu dengan aerola yang besar, sudah cukup bila rahang bayi dapat menekan sinus laktiferus yang terletak dipuncak kalang payudara (aerola) dibelakang puting susu.

3. Reflex menelan (swallowing reflex)

Reflek menelan pada bayi terjadi apabila air susu yang penuh dalam mulut bayi akan ditelan oleh bayi. Hal ini terjadi pada saat air susu keluar dari puting susu pada saat bayi menyusui, yang disusul dengan gerakan menghisap (tekanan negative) yang ditimbulkan oleh otot-otot pipi bayi, sehingga pengeluaran air susu akan bertambah dan diteruskan dengan mekanisme menelan masuk ke lambung. Mekanisme menyusui pada payudara berbeda dengan mekanisme minum dengan botol atau dot. Bila bayi diberi susu botol/dot rahang hanya sedikit mempunyai peranan, karena susu mudah mengalir dari lobang dot.

2.3.3 Manfaat menyusui

1. Naluri keibuan menjadi lebih peka

Sebuah penelitian mengungkapkan, aktifitas otak ibu yang menyusui lebih besar dalam situasi dimana sang bayi membutuhkan ibu. Area otak yang berperan dalam kepekaan naluri seorang ibu jauh lebih aktif dibandingkan ibu yang tidak menyusui. Sehingga keinginan untuk segera memeluk si kecil yang menangis tengah malam jauh lebih tinggi dibanding ibu yang tidak menyusui.

2. Menyusui sebagai kontrasepsi alami

Pemberian ASI eksklusif pada bayi, juga berfungsi sebagai kontrasepsi alami bagi ibu. Karena hormon yang berperan dalam produksi ASI, mengurangi kadar hormon yang berfungsi pada proses ovulasi. Dampaknya, ibu tidak mengalami haid selama menyusui.

Karena itulah, menyusui juga bisa memberi jarak kelahiran yang aman antara satu anak dengan anak lainnya.

3. Sumber nutrisi yang aman bagi bayi

Pada tahun 2008, BBC melaporkan, ada 53 ribu bayi di China yang harus mendapat perawatan intensif karena keracunan susu formula.

Hal ini tentu saja membuat orangtua manapun takut. Sedangkan ASI, sudah pasti 100% aman bagi bayi.

Selain itu, bakteri berbahaya yang terdapat di dalam usus bayi dapat menyerap zat besi dari susu formula. Sedangkan zat besi di dalam ASI mengandung protein laktoferin, yang membuat zat besinya hanya dapat dikonsumsi oleh bagian tubuh bayi yang membutuhkan, juga sebagai perlindungan tubuh bayi baru lahir dari infeksi bakteri.

4. Menyusui membuat biaya kesehatan bayi lebih rendah

Sebuah penelitian yang dilakukan dokter anak pada tahun 1999 membandingkan 1000 bayi yang tidak pernah diberi ASI dengan 1000 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif. Hasilnya, bayi tanpa ASI lebih sering dirawat di rumah sakit dibandingkan bayi ASI. Jadi, dengan memberikan ASI eksklusif juga bisa membuat Bunda hemat pengeluaran untuk biaya kesehatan si kecil dalam jangka panjang. Juga waktu yang tidak akan terbuang untuk mengurus si kecil saat sakit, karena bayi ASI cenderung lebih sehat.

5. Mengurangi risiko sindrom bayi mati mendadak

Studi lain yang dilakukan tahun 2009 meneliti kaitan antara proses menyusui dengan risiko sindrom bayi mati mendadak (SIDS).

Hasilnya, aktifitas menyusui ternyata mengurangi risiko bayi terkena sindrom mematikan ini sebanyak 50%.

6. Membantu bayi dengan bobot rendah

Bayi yang memiliki bobot terlalu rendah saat lahir, dianjurkan untuk mengonsumsi ASI. Baik secara langsung dari ibu maupun ASI

perah. Karena risiko infeksi yang biasa menyerang bayi lahir dengan bobot rendah bisa berkurang secara signifikan jika ia minum ASI.

7. Kesehatan mental dan fisik ibu

Hormon prolaktin, yang berperan dalam produksi ASI, juga memiliki fungsi dalam kesehatan mental dan penataan emosi. Karena itu, tak heran ibu yang menyusui terlihat lebih tenang dan santai, tidak mudah marah maupun gelisah. Mereka juga cenderung berpikiran positif dalam memandang hidup.

8. Perlindungan terbaik bagi bayi

Manfaat menyusui juga bisa melindungi bayi dari racun polychlorinated biphenyl (PCB) yang menyebabkan konsentrasi rendah dan memori verbal yang buruk. Dalam sebuah studi disebutkan, gejala keracunan PCB ditemukan pada anak-anak yang dulunya tidak diberi ASI.

9. Sumber cairan dan nutrisi terbaik untuk bayi

Foremilk adalah ASI yang keluar setelah ibu tidak lagi memproduksi kolostrum, bentuknya encer namun mengandung laktosa dan protein tinggi. Sehingga bisa memuaskan dahaga bayi tanpa mengurangi nutrisi yang ia dapatkan. Foremilk juga berperan dalam perkembangan otak bayi.

10. Bonding ibu dan bayi, juga membuat bayi tenang

Terkadang, bayi akan ingin menyusu walau mereka tidak lapar. Karena proses menyusui membawa ketenangan dan rasa nyaman bagi bayi. Selain itu, aktifitas menyusui juga memperbanyak kontak bayi dengan ibu sehingga ikatan batin antara mereka lebih kuat.

2.3.4 Teknik menyusui yang benar

Teknik menyusui yang benar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan menyusui. Namun kenyataannya banyak ibu yang menyusui bayinya tanpa memperhatikan teknik menyusui yang benar

yang menyebabkan keberhasilan laktasi tidak tercapai (Depkes RI, 2002). Berdasarkan pengamatan saat di lapangan banyak ibu menyusui yang mengeluh nyeri, puting lecet dan payudara bengkak saat menyusui karena tidak memperhatikan tehnik menyusui yang benar.

Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Untuk mencapai keberhasilan menyusui diperlukan pengetahuan mengenai teknik-teknik menyusui yang benar. Indikator dalam proses menyusui yang efektif meliputi posisi ibu dan bayi yang benar (body position), perlekatan bayi yang tepat (latch), keefektifan hisapan bayi pada payudara (effective sucking).

Agar bayi bisa menyusu dengan optimal, penting untuk memperhatikan posisi perlekatan bayi pada payudara. Posisi dan perlekatan yang benar membuat ibu dan bayi nyaman saat proses menyusui sampai bayi puas. Untuk mendapat perlekatan yang baik, pertama, kenali tanda awal bayi ingin menyusu, seperti membuka mulut, menjulur-julurkan lidah, atau menolehkan kepala ketika mulut atau pipinya disentuh (reflex rooting). Jika tanda awal bayi terlewatkan oleh ibu, bayi akan menangis. Kedua, letakkan bayi pada posisi yang nyaman. (Handy, F. 2011). Berikut empat posisi

tangan yang benar untuk menyusui menurut (Handy, F. 2011) :

1. Palungan (cradle).
2. Palungan menyilang (cross cradle).
3. Posisi dibawah lengan (under arm).
4. Berbaring pada sisi tubuh.

Selain ada posisi tangan yang benar juga terdapat dua cara menyusui yang benar menurut (Sulistiyawati, 2009) :

- a. Berbaring miring

Ini posisi yang amat baik untuk pemberian ASI yang pertama kali atau bila ibu merasakan lelah atau nyeri. Seperti pada gambar 2.2.4.1

posisi ini biasanya dilakukan pada ibu menyusui yang melahirkan melalui operasi sesar. Yang harus diwaspadai dari teknik ini adalah pertahankan jalan nafas bayi agar tidak tertutup oleh payudara ibu. Oleh karena itu, ibu harus selalu didampingi oleh orang lain ketika menyusui.



Gambar 2.2.4.1 posisi menyusui berbaring miring

b. Duduk

Untuk posisi menyusui dengan duduk, seperti pada gambar 2.2.4.2 ibu dapat memilih beberapa posisi tangan dan bayi yang paling nyaman, (palungan, palungan menyilang, ataupun posisi dibawah lengan)



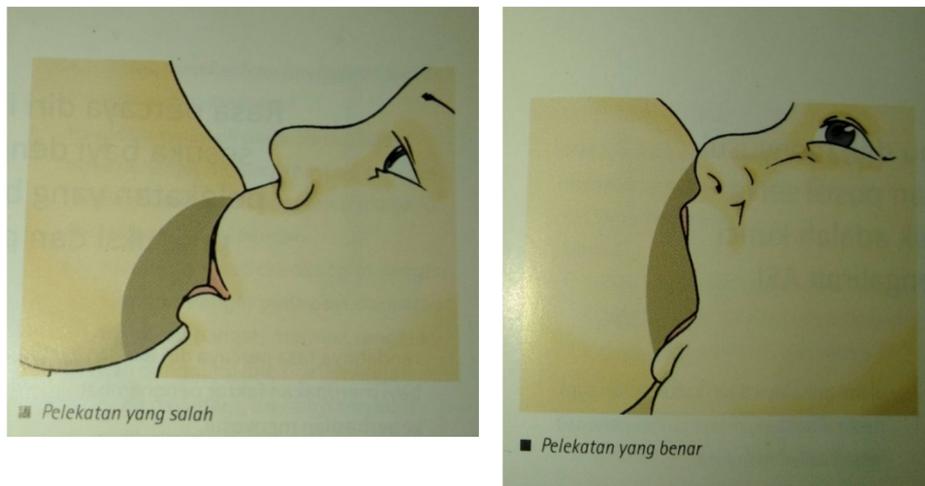
Gambar 2.2.4.2 posisi menyusui dengan duduk

Teknik menyusui yang benar tidak hanya tergantung pada posisi menyusui yang benar, tetapi juga diperlukan proses perlekatan mulut bayi pada payudara ibu yang benar.

Langkah untuk mendapatkan perlekatan yang maksimal, penting untuk memberikan topangan/sandaran pada punggung ibu dalam

posisinya tegak lurus terhadap pangkuannya. Ini mungkin dapat dilakukan dengan duduk bersila diatas tempat tidur, di lantai, atau di kursi.

Dengan posisi berbaring miring atau duduk (punggung dan kaki ditopang), akan membantu bentuk payudaranya dan memberikan ruang untuk menggerakkan bayinya ke posisi yang baik. Badan bayi harus dihadapkan ke arah badan ibu dan mulutnya berada dihadapan putting susu ibu. Leher bayi harus sedikit ditengadahkan.



Gambar 2.2.4.3 perlekatan salah dan benar

- Langkah-langkah menyusui yang benar, (Damaiyanti, 2014) :
1. Lakukan cuci tangan sebelum menyusui, untuk menghindari bakteri yang ada pada tangan menempel ke payudara.
 2. Ibu duduk atau berbaring santai. Bila duduk lebih baik menggunakan kursi yang rendah agar kaki ibu tidak bergantung dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi.
 3. Bayi diletakkan menghadap puting ibu/payudara.
 4. Sebelum menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan aerola sekitarnya. Cara ini mempunyai manfaat sebagai desinfektan dan menjaga kelembapan puting susu.
 5. Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu, dan yang satu didepan.

6. Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu dan bokong bayi terletak pada lengan. Kepala bayi tidak boleh tertengadah dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
7. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
8. Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang dibawah. Jangan menekan puting susu dan aerolanya saja.
9. Bayi diberi rangsangan untuk membuka mulut (rooting reflex) dengan cara menyentuh pipi dengan puting susu atau menyentuh sisi mulut bayi. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan puting serta aerola dimasukkan ke mulut bayi. Usahakan sebagian besar aerola dapat masuk kedalam mulut bayi, sehingga puting susu berada dibawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak dibawah aerola.
10. Setelah bayi mulai menghisap, payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi.
 - Cara pengamatan teknik menyusui yang benar menurut (Damaiyanti, 2014) ;
 1. Bayi tampak tenang.
 2. Badan bayi menempel pada perut ibu.
 3. Mulut bayi terbuka lebar.
 4. Dagu bayi menempel pada payudara ibu.
 5. Sebagian besar aerola masuk ke dalam mulut bayi, aerola bagian bawah lebih banyak yang masuk.
 6. Bayi Nampak menghisap kuat dengan irama perlahan.
 7. Puting susu ibu tidak terasa nyeri.
 8. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
 9. Kepala agak menengadah.

Hasil penelitian Goyal, et al menunjukkan bahwa cara menyusui yang benar dapat dipengaruhi oleh usia, paritas, status pekerjaan ibu, masalah payudara, usia gestasi, dan berat badan lahir. Ditambahkan oleh Riksani faktor yang mempengaruhi cara menyusui yang benar antara

lain rendahnya pengetahuan dan informasi tentang menyusui yang benar, penatalaksanaan rumah sakit yang sering kali tidak memberlakukan rawat gabung, dan tidak jarang fasilitas kesehatan yang justru memberikan susu formula kepada bayi yang baru lahir.

Menyusui dengan teknik yang salah menimbulkan masalah seperti puting susu menjadi lecet dan ASI tidak keluar secara optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya enggan menyusui. Hal ini menyebabkan kebutuhan ASI bayi tidak tercukupi. Menurut Riksani dengan teknik menyusui yang benar akan mendorong keluarnya ASI secara maksimal sehingga keberhasilan menyusui bisa tercapai.

2.3.5 Masalah-masalah menyusui

2.3.5.1 Masalah menyusui pada ibu

1. Beragam masalah sering terjadi pada saat menyusui. Kita perlu mengetahui masalah-masalah yang sering terjadi ini, agar dapat memberikan dukungan bagi ibu untuk menyusui secara berhasil. Masalah-masalah menyusui pada ibu yang sering terjadi menurut (Maryunani, A. 2009) antara lain

- a. Stress

Ibu-ibu yang baru pertama kali mempunyai anak, seringkali merasa kurang percaya diri sehingga timbul stress. Masalah-masalah yang dihadapi ibu yang kurang percaya diri dalam menyusui ini antara lain :
Ibu masih “takut” untuk memegang, menggendong maupun menyusui bayinya, Lingkungan keluarga terdekat seperti suami, orang tua, mertua atau saudara yang tinggal serumah tidak member dukungan.

- b. Puting susu datar atau terbenam

Untuk mengetahui apakah puting susu datar/terbenam yaitu dengan cara menjepit aerola antara ibu jari telunjuk dibelakang puting susu.

Bila putting menonjol berarti putting tersebut normal, namun bila putting tidak menonjol berarti putting susu datar/terbenam.

c. Puting susu lecet/nyeri

Putting susu dapat mengalami lecet, retak atau terbentuk celah-celah.

Putting susu lecet ini sering terjadi saat minggu pertama setelah bayi lahir, hal ini biasanya disebabkan karena : Kesalahan dalam teknik menyusui, yaitu bayi hanya menyusui pada puting susu saja tidak sampai aerola, Adanya minilisir pada mulut bayi yang menular pada puting susu ibu, Akibat dari pemakaian sabun, alkohol, krim, atau zat iritan lainnya untuk mencuci puting susu, Bayi dengan tali lidah (frenulum lingue) yang pendek, menyebabkan bayi hanya dapat mengisap sampai puting susu ibunya saja., Ibu menghentikan menyusui kurang hati-hati

d. Payudara bengkak/engorgement

Payudara bengkak dapat terjadi karena ; Hambatan aliran darah vena atau saluran kelenjar getah bening akibat ASI terkumpul dalam payudara yang terjadi karena produksi ASI yang berlebihan, ASI tidak disuse dengan adekuat, sehingga sisa ASI terkumpul pada system duktus yang mengakibatkan terjadinya pembengkakan, Bayi menyusui dengan di jadwal dan tidak adekuat, Posisi menyusui yang salah, Putting susu datar/terbenam, BH yang terlalu ketat, Putting susu yang tidak bersih menyebabkan sumbatan pada duktus

e. Saluran ASI tersumbat

Kelenjar Air Susu ibu memiliki 15-20 saluran ASI. Satu atau lebih saluran ini bisa tersumbat karena : Tekanan jari ibu saat menyusui, Posisi bayi, BH terlalu ketat, Adanya komplikasi payudara bengkak yang tidak segera teratasi

f. Mastitis/radang payudara

Mastitis adalah peradangan pada payudara. Bagian yang terkena menjadi merah, bengkak, nyeri dan panas. Ibu bisa mengalami demam bahkan disertai menggigil. Mastitis biasanya terjadi pada 103 minggu setelah melahirkan akibat saluran susu tersumbat dan tidak segera diatasi.

g. Abses payudara

Abses payudara dapat terjadi akibat mastitis yang terlambat diobati. Ibu tampak kesakitan, payudara merah mengkilap dan benjolan yang teraba mengandung cairan yang berupa nanah.

h. ASI kurang /Sindrom ASI kurang

i. Ibu dengan penyakit Hepatitis dan HIV-AIDS

j. Ibu bekerja

2.3.5.2 Masalah menyusui pada bayi

a. Bayi bingung puting

b. Bayi enggan menyusui

c. Bayi sering menangis

d. Bayi dengan reflex isap lemah (Berat Badan Lahir Rendah/BBLR)

e. Bayi sumbing

f. Bayi kuning/ikterus

g. Bayi kembar

2.4 Konsep post partum ibu primipara

2.4.1 Pengertian post partum

Post partum atau disebut juga masa nifas adalah masa setelah partus selesai, dan berakhirnya setelah kira-kira 6 minggu (hanifa W dalam ilmu

kebidanan tahun 1995). Pengertian lainnya adalah masa yang dimulai setelah kelahiran placenta dan berakhirnya ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelumnya. (menurut buku acuan nasional yankes maternal dan neonatal, 2006)

Post partum (puerperium) didefinisikan sebagai periode dengan batasan waktu selama dan tepat setelah melahirkan. Akan tetapi, dalam pemakaian sehari-hari, masa ini mencakup 6 minggu pertama setelah melahirkan. Hal yang utama, adaptasi ibu terhadap kehamilan tidak selalu hilang total dalam 6 minggu pascapartum. (Iverson, 2009)

Periode postpartum (nifas/puerperium) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal berlangsung selama enam minggu atau 42 hari (Ambarwati & Wulandari, 2008).

2.4.2 Masa post partum

Masa nifas adalah waktu untuk perbaikan tubuh selama persalinan dan kelahiran. Periode ini juga merupakan waktu untuk mempelajari perawatan diri dan keterampilan perawatan bayi, penyatuan peran baru dan kelanjutan ikatan keluarga serta penilaian terhadap bayi baru lahir (Novak & Broom, 1999). Masa nifas berlangsung sejak ibu melahirkan sampai ibu berhenti mengeluarkan darah, lamanya sekitar 40 hari setelah melahirkan (Nasedul, 2000).

1. Periode Postpartum Periode postpartum terdiri dari tiga periode, yaitu :
 - a. *Immediate postpartum* yaitu masa 24 jam pertama setelah persalinan
 - b. *Early postpartum* yaitu satu minggu pertama setelah persalinan dan

- c. *Late postpartum* yaitu setelah satu minggu pertama persalinan sampai periode postpartum selesai (Coad & Dunstall, 2006).

Periode immediate postpartum merupakan masa kritis bagi ibu maupun bayinya. Ibu sedang menjalani pemulihan fisik dan hormonal yang disebabkan oleh proses kelahiran serta pengeluaran plasenta.

Menurunnya hormon-hormon plasenta memberi isyarat kepada tubuh ibu untuk mulai memproduksi ASI dalam jumlah cukup untuk segera menyusui bayinya. Bayi baru lahir yang lahir sehat secara normal akan terlihat sadar dan waspada, serta memiliki refleks rooting dan refleks sucking untuk membantunya mencari puting susu ibu, mengisapnya dan mulai minum ASI (Linkages, 2004).

Perubahan system reproduksi menurut maryunani (2009)

1. **Involusi Uteri**

Involusi uteri terjadi segera setelah melahirkan dan berlangsung cepat. Dalam 12 jam pertama setelah melahirkan fundus uteri teraba satu cm dibawah pusat, lima sampai enam minggu kemudian kembali ke dalam ukuran tidak hamil. Dinding endometrium pada bekas implantasi plasenta pada lapisan superfisial akan mengalami nekrotik dan akan keluar cairan berupa sekret sebagai lochea. Luka bekas implantasi plasenta akan sembuh sempurna sekitar enam minggu setelah kelahiran (Bobak dkk., 2004).

2. **Serviks, Vagina dan Perineum**

Serviks dan segmen bawah uterus menjadi lebih tipis selama immediate postpartum. Pada beberapa persalinan terjadi laserasi pada serviks. Vagina

dan perineum dapat mengalami robekan, edema dan memar (Ambarwati & Wulandari, 2009).

3. Payudara

Perkembangan kelenjar mammae secara fungsional lengkap pada pertengahan masa kehamilan, tetapi laktasi terhambat sampai kadar estrogen menurun, yakni setelah janin dan plasenta lahir. Konsentrasi hormon yang menstimulasi perkembangan payudara selama hamil menurun dengan cepat setelah bayi lahir. Waktu yang dibutuhkan hormon kembali ke kadar sebelum hamil sebagian ditentukan oleh apakah ibu menyusui atau tidak.

4. Sistem Urinaria

Uretra, kandung kemih dan jaringan sekitar meatus urinarius dapat mengalami trauma mekanik akibat desakan oleh bagian yang berpresentasi selama persalinan kala II, Hal ini dapat menyebabkan kehilangan sensasi untuk buang air kecil (Ambarwati & Wulandari, 2009).

5. Sistem sirkulasi dan Vital Sign

Adanya hipervolemi, dimana terjadi peningkatan plasma darah saat persalinan menyebabkan ibu toleran terhadap kehilangan darah saat persalinan. Segera setelah kelahiran terjadi peningkatan cardiac output yang dapat tetap ada selama 28 jam setelah kelahiran dan akan turun secara perlahan pada keadaan normal sekitar 12 minggu setelah persalinan (Bobak dkk., 2004; Derek & Jones, 2005).

6. Sistem Muskuloskeletal

Selama beberapa hari hormon relaxin menurun, dan ligamen kartilago pelvis mulai kembali ke keadaan sebelum hamil. Pada sebagian ibu, otot abdomen dapat melemah dan kendur. Hal ini mempengaruhi resiko konstipasi selama postpartum karena penurunan tonus dinding abdomen mempengaruhi motilitas usus.

7. Sistem Gastrointestinal

Ibu akan sering haus dan lapar setelah melahirkan, akibat kehabisan tenaga dan restriksi cairan selama persalinan. Pembatasan asupan nutrisi dan cairan dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan dan elektrolit serta keterlambatan pemulihan fungsi tubuh (Bobak dkk., 2004; Derek & Jones 2005).

8. Sistem Endokrin

Level estrogen dan progesteron menurun setelah ekspulsi plasenta. Jika ibu tidak menyusui, level estrogen akan kembali meningkat sekitar tiga minggu setelah kelahiran yang diikuti dengan kembalinya menstruasi. Pada ibu menyusui level estrogen dan progesteron lebih lambat kembali pada level sebelum hamil.; Derek & Jones, 2005 ; Ambarwati & Wulandari, 2009).

➤ **Perubahan Psikologis pada Masa Postpartum.**

Ada tiga fase penyesuaian Ibu terhadap perannya sebagai orang tua yaitu :

1. Fase Dependensi.

Selama satu atau dua hari pertama setelah melahirkan, ketergantungan ibu menonjol. Pada waktu ini ibu mengharapkan segala kebutuhannya dapat dipenuhi orang lain. Rubin (1961) menetapkan periode ini sebagai fase menerima (taking-in phase), suatu waktu dimana ibu memerlukan perlindungan dan perawatan (Bobak dkk., 2004).

2. Fase Dependen-Mandiri

Apabila ibu telah menerima asuhan yang cukup selama beberapa jam atau beberapa hari pertama setelah persalinan, maka pada hari kedua atau ketiga keinginan untuk mandiri timbul dengan sendirinya. Secara bergantian muncul kebutuhan untuk mendapat perawatan dan penerimaan dari orang lain dan keinginan untuk bisa melakukan segala sesuatu secara mandiri. Keadaan ini disebut juga fase taking-hold yang berlangsung kira-kira sepuluh hari (Bobak dkk., 2004).

3. Fase Interdependen

Pada fase ini perilaku interdependen muncul, ibu dan para anggota keluarga saling berinteraksi. Hubungan antar pasangan kembali menunjukkan karakteristik awal. Fase yang disebut juga letting-go ini merupakan fase yang penuh stres bagi orangtua. Suami dan Istri harus menyesuaikan efek dan perannya masing-masing dalam hal mengasuh anak, mengatur rumah dan membina karier (Bobak dkk., 2004).

2.5 Konsep Dasar Penyuluhan

2.5.1 Pengertian penyuluhan

penyuluhan atau edukasi secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Pendidikan kesehatan adalah suatu penerapan konsep pendidikan di dalam bidang kesehatan. Dilihat dari segi pendidikan, pendidikan kesehatan adalah suatu pedagogik praktis atau praktek pendidikan, oleh sebab itu konsep pendidikan kesehatan adalah konsep pendidikan yang diaplikasikan pada bidang kesehatan. Konsep dasar pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti di dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat (Notoadmodjo, 2003).

Menurut Maulana tahun 2009 bahwa pendidikan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan.

2.5.2 Tujuan penyuluhan kesehatan

penyuluhan kesehatan bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk memelihara serta meningkatkan kesehatannya sendiri. Oleh karena itu, tentu diperlukan upaya penyediaan dan penyampaian informasi untuk mengubah, menumbuhkan, atau

mengembangkan perilaku positif (Maulana, 2009). Tujuan pendidikan kesehatan menurut Undang–Undang Kesehatan No. 23 tahun 1992 maupun WHO adalah meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik fisik, mental, dan sosialnya sehingga produktif secara ekonomi maupun secara sosial, pendidikan kesehatan disemua program kesehatan baik pemberantasan penyakit menular, sanitasi lingkungan, gizi masyarakat pelayanan kesehatan maupun program kesehatan lainnya.

2.5.3 Sasaran penyuluhan kesehatan

Sasaran edukasi kesehatan adalah mencakup individu, keluarga, kelompok dan masyarakat baik di rumah, di puskesmas, dan dimasyarakat secara terorganisir dalam rangka menanamkan perilaku sehat, sehingga terjadi perubahan perilaku seperti yang diharapkan dalam mencapai tingkat kesehatan yang optimal (Effendy, 1998). Pendidikan kesehatan mengupayakan agar perilaku individu, kelompok, atau masyarakat mempunyai pengaruh positif terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Agar intervensi atau upaya tersebut efektif, maka sebelum dilakukan intervensi perlu dilakukan analisis terhadap masalah perilaku tersebut (Notoatmodjo, 2007).