

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Aktifitas rumah tangga

2.1.1 Definisi aktifitas rumah tangga

Aktifitas rumah tangga adalah adalah aktifitas mengelola dan menjalankan rumah tangganya berdasarkan nilai nilai kehidupan dan nilai nilai agama. (Junaedi, 2017). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ibu rumah tangga dapat diartikan sebagai seorang wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga (tidak bekerja di kantor).

Ibu rumah tangga adalah wanita yang banyak menghabiskan waktunya dirumah dan mempersembahkan waktunya terebut untuk mengasuh dan mengurus anak anaknya menurut pola yang diberikan masyarakat umum. Dalam bahasa lain dipahami bahwa ibu rumah tangga adalah wanita yang mayoritas waktunya dipergunakan untuk mengajarkan dan memelihara anak anaknya dengan pola asuh yang baik dan benar. (Junaedi, 2017).

Dalam pengertian lain disebutkan juga bahwa ibu rumah tangga adalah sosok ibu yang berperan dalam (1) mengurus rumah tangga seperti memasak, mencuci, menyapu dan kegiatan domestik lainnya; (2) mengasuh dan mendidik anak anaknya sebagai satu kelompok dan peranan sosial; (3) memenuhi kebutuhan efektif dan sosial anak-anaknya; (4) menjadi anggota masyarakat yang aktif dan harmonis

dilingkungannya yang diwujudkan dalam berbagai kegiatan seperti PKK, Arisan, Majelis Taklim) (Effendy dalam Junaedi 2017).

Mengurus rumah tangga adalah kegiatan seseorang tanpa mendapatkan upah, misalnya: ibu-ibu rumah tangga dan anaknya yang membantu mengurus rumah tangga. Sebaliknya pembantu rumah tangga yang mendapatkan upah walaupun pekerjaannya mengurus rumah tangga dianggap sebagai bekerja. Menjadi ibu rumah tangga adalah ranah aktualisasi seorang perempuan dengan kekuatan dedikasi dan rasa tanggung jawab maksimal serta keikhlasan pengabdian sempurna.

Pekerja keluarga/tak dibayar adalah seseorang yang bekerja membantu orang lain yang berusaha dengan tidak mendapat upah/gaji, baik berupa uang maupun barang. Pekerja tak dibayar tersebut bisa dari anggota rumah tangga dari orang yang dibantunya, seperti istri/anak yang membantu suaminya/ayahnya bekerja di sawah dan tidak dibayar (Badan Pusat Statistik, 2016).

2.1.2 Kemampuan Kerja

Kemampuan kerja yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan berbeda dengan seseorang yang lain, meskipun pendidikan dan pengalamannya sama, dan bekerja pada suatu pekerjaan atau tugas yang sama. Perbedaan ini disebabkan karena kapasitas orang tersebut berbeda. Kapasitas adalah kemampuan yang dibawa dari lahir oleh seseorang yang terbatas. Artinya kemampuan tersebut dapat berkembang karena pendidikan atau pengalaman,

tetapi sampai pada batas-batas tertentu saja. Jadi, dapat diumpamakan kapasitas ini adalah suatu wadah kemampuan yang dipunyai oleh masing-masing orang.

Kapasitas dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain : gizi dan kesehatan ibu, genetic, dan lingkungan. Selanjutnya kapasitas ini mempengaruhi atau menentukan kemampuan seseorang. Kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan disamping kapasitas juga dipengaruhi oleh pendidikan, pengalaman, kesehatan, kebugaran, gizi, jenis kelamin, dan ukuran-ukuran tubuh. Kemampuan tenaga kerja pada umumnya diukur dari ketrampilannya dalam melaksanakan pekerjaan. Semakin tinggi keterampilan yang dimiliki oleh tenaga kerja, semakin efisien badan (anggota badan), tenaga, dan pemikiran (mentalnya) dalam melaksanakan pekerjaan. Penggunaan tenaga dan mental atau jiwa yang efisien, berarti beban kerjanya relative rendah.

2.1.3 Faktor yang mempengaruhi Aktivitas Kerja

Faktor yang mempengaruhi aktifitas kerja menurut Rodahl dan Manuaba (dalam Prihatini, 2007) menyatakan bahwa dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut :

- a. Faktor eksternal yaitu berasal dari luar tubuh pekerjaan, seperti :
 1. Tugas-tugas yang dilakukan yang bersifat fisik seperti stasiun kerja, tata ruang, tempat kerja, alat dan sarana kerja, kondisi kerja, sikap kerja, sedangkan tugas-tugas yang bersifat mental seperti kompleksitas pekerjaan, tingkat kesulitan pekerjaan, tanggung jawab pekerjaan.

2. Organisasi kerja seperti lamanya waktu kerja, waktu isitirahat, kerja bergilir, kerja malam, sistem pengupahan, model struktur organisasi, pelimpahan tugas dan wewenang.
 3. Lingkungan kerja adalah lingkungan fisik, lingkungan kimiawi, lingkungan kerja biologis dan lingkungan kerja psikologis.
- b. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam tubuh itu sendiri akibat dari reaksi beban kerja eksternal. Reaksi tubuh disebut strain, berat ringannya strain dapat dinilai baik secara obyektif maupun subyektif. Faktor internal meliputi :
1. faktor somatis (jenis kelamin, umur, ukuran tubuh, status gizi, kondisi kesehatan)
 2. faktor psikis (motivasi, persepsi, kepercayaan, keinginan dan kepuasan).

2.1.4 Dampak Aktivitas Kerja Berlebih

Dampak aktifitas kerja berlebih yaitu,

- a. Penurunan berat badan

Beban kerja yang terlalu berat tanpa kecukupan gizi sering terjadi penurunan drastis berat badan. Ukuran berat badan seseorang umumnya tergantung dari keseimbangan antara asupan zat gizi dengan penggunaan zat gizi atau aktivitasnya. Beban kerja berlebih, mempunyai pengaruh yang tidak baik terhadap pekerja, karena itu kebutuhan akan zat gizi seorang tenaga kerja, harus sesuai dengan berat ringannya beban kerja yang diterimanya, seperti

beban kerja berlebih, akan membutuhkan sumber energi yang lebih banyak (Munandar, 2008).

b. Timbulnya stress

Beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan stres, karena kebutuhan untuk bekerja dengan jumlah jam yang sangat banyak, baik secara fisik maupun mental, sehingga merupakan sumber stres pekerjaan.

c. Penyakit akibat kerja

Akibat beban kerja yang terlalu berat dapat mengakibatkan pekerja menderita gangguan kesehatan atau penyakit akibat kerja. Menurut Suciani (dalam Prihatini 2007), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan keluhan Low Back Pain yang dialami pramu kamar. Menurut Sihombing (2010) bekerja dapat berdampak buruk terhadap kesehatannya, terutama bagi pekerja berat, karena status kesehatan pekerja sangat berhubungan dengan pekerjaannya.

d. Kelelahan kerja

Kelelahan merupakan suatu mekanisme perlindungan tubuh, agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut, semuanya berakibat kepada penurunan daya kerja. Kelelahan diartikan sebagai proses menurunnya efisiensi, performance kerja, dan berkurangnya kekuatan atau ketahanan fisik tubuh untuk terus melanjutkan kegiatan yang harus dilakukan (Suma'mur, 2009). Semakin berat beban kerja atau semakin lama waktu kerja seseorang maka akan timbul kelelahan kerja. Beban kerja berlebih dapat menimbulkan kelelahan. Hal ini didukung oleh penelitian Febriani (2010) ada pengaruh

beban kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja jasa kuli angkut di pasar Klewer Surakarta. Kelelahan dapat dikurangi bahkan dihindari dengan pendekatan berbagai cara, dengan pengelolaan waktu bekerja dan lingkungan tempat kerja. Banyak hal dapat dicapai dengan menerapkan jam kerja dan waktu istirahat sesuai dengan ketentuan yang berlaku, pengaturan cuti yang tepat, penyelenggaraan tempat istirahat yang memperhatikan kesegaran fisik dan keharmonisan mental-psikologis. Pemanfaatan masa libur, rekreasi, kecukupan gizi, penerapan ergonomik yang bertalian dengan perlengkapan dan peralatan kerja, adalah merupakan upaya yang sangat membantu mencegah timbulnya kelelahan.

2.1.5 Hubungan Aktivitas Rumah Tangga dengan Produksi ASI

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengeluaran ASI di antaranya perubahan sosial budaya, faktor psikologis, faktor fisik ibu, meningkatnya promosi susu formula, faktor petugas kesehatan, makanan ibu, berat badan lahir bayi, penggunaan alat kontrasepsi.

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan karena perasaan ibu dapat menghambat atau meningkatkan pengeluaran oksitosin, bila ibu dalam keadaan tertekan, sedih, kurang percaya diri dan berbagai bentuk ketegangan emosional dapat menurunkan produksi ASI. sehingga ibu yang sedang menyusui sebaiknya jangan terlalu banyak dibebani oleh urusan pekerjaan rumah tangga, urusan kantor, dan lainnya.

Status pekerjaan seseorang yang menunjukkan sebagai ibu rumah tangga dengan tugas yang sangat banyak diantaranya yaitu memasak, mencuci, mengurus anak dan suami. Hal ini mengakibatkan kelelahan atau letih pada ibu yang memicu penurunan produksi ASI. Ibu yang mengalami stres maka akan terjadi blokade dari refleksi letdown. Hal ini disebabkan karena adanya pelepasan dari adrenalin (epinefrin) yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah alveoli sehingga akan menghambat oksitosin untuk dapat mencapai target organ mioepitelium. Refleksi letdown yang tidak sempurna akan menyebabkan penumpukan air susu di dalam alveoli yang secara klinis tampak payudara membesar. Pekerjaan ibu berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif. (Hardiani, 2017).

2.1.6 Waktu Kerja

- a. Waktu kerja yang dibebankan bagi pekerja yang merupakan waktu normal diatur dalam pasal 77 ayat 2 Undang-undang No. 13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan yaitu,
 - 1) 7 jam untuk satu hari dan 40 jam satu minggu untuk 6 hari kerja dalam satu minggu.
 - 2) 8 jam untuk satu hari dan 40 jam satu minggu untuk 5 hari kerja dalam satu minggu.
- b. Peraturan Menteri no.102/MEN/VI/2004 Waktu kerja lembur hanya dapat dilakukan paling banyak 3 jam/hari dan 14 jam dalam 1 minggu diluar

istirahat mingguan atau hari libur resmi. Harus ada persetujuan dari pekerja untuk melakukan kerja lembur.

Waktu kerja lembur adalah waktu kerja yang melebihi 7 jam sehari dan 40 jam 1 minggu untuk 6 hari kerja dalam 1 minggu atau delapan jam sehari dan 40 jam 1 minggu untuk 5 hari kerja dalam 1 minggu atau waktu kerja pada hari istirahat mingguan dan/atau pada hari libur resmi yang ditetapkan Pemerintah (Pasal 1 butir 1 Kemenakertrans No. Kep102/MEN/VI/2004 tentang Waktu Kerja Lembur dan Upah Kerja Lembur). (Julita kurniati, 2016).

2.2 Konsep Menyusui

2.2.1 Definisi Menyusui

Menyusui telah melalui proses laktasi yaitu proses produksi dan pengeluaran ASI, dimana calon ibu harus sudah siap baik secara psikologis dan fisik. Jika laktasi baik maka Bayi : cukup sehat untuk menyusui. Produksi ASI disesuaikan dengan kebutuhan bayi, Volume ASI : 500-800 ml/hari. Refleksi penting pada proses laktasi : Refleksi prolactin, Refleksi aliran, Refleksi penting pada proses laktasi.

Ibu menyusui membutuhkan persiapan fisik dan mental. Persiapan fisik meliputi pemijatan payudara, pengeluaran puting secara manual, dan perawatan payudara. Persiapan mental meliputi proses pembuatan keputusan menyusui yang melibatkan pasangan dan perasaan nyaman atas keputusan tersebut dan prosesnya. Menyusui harus dimulai segera setelah bayi lahir, idealnya pada saat masih di

ruang persalinan dan bayi berada pada kondisi reaktivitas pertama. Menyusui pada saat tersebut akan menyebabkan pelepasan oksitosin, sehingga produksi air susu segera dimulai pelepasan hormon ini juga menyebabkan kontraksi uterus. Bayi harus mengulum aerola dan puting susu pada saat megisap agar pengisapan efektif dan pengosongan sinus dapat terjadi secara lengkap.

Air susu ibu dapat terhambat produksinya dengan adanya “*Feedback inhibitor*” yakni suatu factor local, bila saluran ASI penuh mengirim impuls untuk mengurangi produksi. Cara mengatasi : Saluran dikosongkan secara teratur (tanpa jadwal), Stress/rasa sakit : inhibisi release oksitosin, Sinus laktiferus penuh : penyapihan.

Dalam pembentukan air susu ada dua reflex yang membantu dalam pembentukan dan pengeluaran air susu yaitu reflek prolactin dan *refleks let down* :

- a. Refleks prolactin : Setelah persalinan kadar estrogen dan progesterone menurun, ditambah apalagi dengan adanya isapan bayi yang merangsang puting susu dan kalang payudara, akan merangsang ujung-ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Rangsangan ini akan dilanjutkan ke hipotalamus yang akan menekan pengeluaran factor-faktor penghambat sekresi prolactin dan sebaliknya. Faktor-faktor yang memacu sekresi prolactin akan merangsang adenohipofise sehingga keluar prolactin. Hormon ini merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu.
- b. Refleks Let down : Dengan dibentuknya hormone prolactin, rangsangan yang berasal dari isapan bayi akan dilanjutkan ke neurohipofise yang

kemudian di keluarkan oksitosin. Melalui aliran darah, hormone ini akan menuju uterus yang dapat menimbulkan kontraksi pada uterus sehingga terjadi involusi dari organ tersebut. Oksitosin yang sampai pada alveoli akan mempengaruhi sel mioepitelium. Kontraksi sel akan memeras air susu yang telah terbuat keluar dari alveoli dan masuk ke system duktulus yang untuk selanjutnya akan mengalir melalui duktus laktiferus masuk ke mulut bayi.

- c. Bila ada stress dari ibu yang menyusui maka akan terjadi suatu *blockade* dari *reflex let down*. Ini disebabkan karena adanya pelepasan dari adrenalin yang menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh darah alveoli, sehingga oksitosin sedikit harapannya untuk dapat mencapai target organ mioepitelium. Sehingga payudara akan membesar dan timbul abses yang berakibat pada proses menyusui karena akan timbul rasa sakit. Karena *reflex let down* yang tidak sempurna maka bayi yang haus akan tidak puas. Ketidak puasan ini akan merupakan tambahan stress bagi ibunya. Bayi yang haus akan tidak puas ini akan berusaha untuk dapat air susu yang cukup dengan cara menambah kuat isapannya sehingga tidak jarang dapat menimbulkan luka-luka pada puting susu akhirnya akan menambah stress nya tadi.

2.2.2 ASI Eksklusif

Pemberian ASI sedini mungkin setelah persalinan, diberikan tanpa jadwal dan tidak diberi makanan lain, walaupun air putih, sampai bayi berumur 6 bulan. Alasan ASI diberikan sampai usia bayi 6 bulan yakni komposisi ASI cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi apabila diberikan tepat dan benar sampai

umur bayi 6 bulan, bayi saat umur 6 bulan sistem pencernaannya mulai matur, jaringan usus bayi sehingga kemungkinan kuman/protein dapat langsung masuk sistem peredaran darah yang menimbulkan alergi, pori-pori tersebut tertutup ssaat bayi berumur 6 bulan.

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI selama 6 bulan tanpa dicampur dengan tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air putih, air teh dan tanpa tambahan makanan zat padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi tim. Setelah usia bayi 6 bulan, barulah bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI, sedangkan ASI dapat diberikan sampai 2 tahun atau lebih.

ASI sudah diciptakan Tuhan untuk kedekatan antara ibu dan bayi, tidak ada makan di dunia ini sebaik ASI, ASI mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologis, sosial maupun spiritual, mengandung hormone, nutrisi, unsur kekebalan, anti alergi, serta inflamasi, nutrisi hampir 200 unsur zat makanan.

Pengelompokan ASI

a. ASI stadium I

Pada ASI stadium I terdapat kolostrum yakni cairan pertama yang dikresi oleh kelenjar payudara dari hari ke satu sampai hari ke empat setelah persalinan, kolostrum berwarna kuning keemasan mengandung tingginya komposisi lemak dan sel-sel hidup, kolostrum sebagai pencahar sehingga meconium cepat terkuras dan bayi siap menerima ASI, kandungan antibody tinggi, kandungan Ha lebih rendah disbanding ASI matur, mineral lebih tinggi dari ASI matur.

b. ASI stadium II

Pada stadium II merupakan ASI peralihan yang diproduksi pada hari ke empat sampai hari ke sepuluh, komposisi protein lebih rendah, sedangkan lemak dan ha tinggi, volume ASI semakin meningkat, pada masa ini pengeluaran ASI mulai stabil begitu juga kondisi fisik ibu, keluhan nyeri payudara berkurang, perlu peningkatan kandungan protein dan kalsium pada makanan ibu.

c. ASI stadium III

Pada ASI stadium III ASI sudah matur pada hari ke 10 dan seterusnya, nutrisi berubah sesuai kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan, setelah 6 bulan bayi dikenalkan dengan makanan lain, telur lebih aman diberikan pada bayi berumur setelah 1 tahun sampai sistem pencernaan terhadap alergi telah siap.

2.2.3 Masa Menyusui

Masa menyusui adalah masa terpenting bagi pertumbuhan bayi, nutrisi yang diterima bayi pada masa ini diistilahkan sebagai masa emas. ASI merupakan nutrisi yang paling tepat diberikan pada bayi baru lahir sampai umur 6 bulan karena pada masa tersebut usus bayi belum mampu mencerna makanan selain ASI.

- a. Dalam Alquran disebutkan, masa menyusui dalam ajaran Islam adalah dua tahun. Firman Allah SWT, "Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan," (QS al-Baqarah [2]: 233). Namun tak ada salahnya jika si ibu tak sampai dua

tahun dalam menyusui bayinya. Menyusui sampai bayi berumur dua tahun hanyalah sebatas anjuran, bukan kewajiban. Ini diterangkan dalam penghujung ayat tersebut, "Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya." (QS al-Baqarah [2]: 233). Menyusui selama dua tahun disebut sebagai bentuk maksimalnya perhatian orang tua kepada bayinya. "Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun." (QS Luqman [31]: 14).

- b. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Bayi dianjurkan untuk disusui secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan dan pemberian ASI dilanjutkan dengan didampingi makanan pendamping ASI, idealnya selama dua tahun pertama kehidupan. Perlindungan terhadap infeksi paling besar terjadi selama beberapa bulan pertama kehidupan pada bayi yang mendapat ASI secara eksklusif. Lebih lama bayi mendapatkan ASI akan memberikan efek proteksi yang lebih kuat. Pada 6 bulan pertama, air, jus, dan makanan lain secara umum tidak dibutuhkan oleh bayi.
- c. Menurut Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (AIMI) ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja selama enam bulan pertama tanpa minuman atau makanan tambahan lain. Setelah 6 bulan, pemberian ASI dengan makanan pendamping ASI, lalu ASI dilanjutkan sampai dengan dua tahun atau lebih.

- d. Menurut WHO setiap ibu dianjurkan untuk menyusui anaknya secara exclusive enam bulan, dan dilanjutkan sampai satu tahun, dua tahun, atau sampai kapanpun ibu dan anak menginginkannya.

2.2.4 Manfaat Menyusui

Manfaat menyusui yaitu untuk bayi, ibu, maupun masyarakat pada umumnya, dibawah ini akan dijelaskan beberapa manfaat nya :

a. Manfaat bagi Bayi

1. Kandungan gizi paling sempurna untuk pertumbuhan bayi dan perkembangan kecerdasannya.
2. Pertumbuhan sel otak secara optimal terutama kandungan protein khusus, yaitu taurin. Selain mengandung laktosa dan asam lemak ikatan panjang lebih banyak susu sapi/kaleng.
3. Mudah dicerna, penyerapan lebih sempurna, terdapat kandungan berbagai enzim untuk penyerapan makanan, komposisi selalu menyesuaikan diri dengan kebutuhan bayi.
4. Mengandung zat anti diare. Protein ASI adalah spesifik species sehingga jarang menyebabkan alergi untuk manusia.
5. Membantu pertumbuhan gigi.
6. Mengandung Zat antibody mencegah infeksi.
7. Merangsang pertumbuhan system kekebalan tubuh.

8. Mempererat ikatan batin antara ibu dan bayi. Ini akan menjadi dasar si kecil percaya pada orang lain, lalu diri sendiri, dan akhirnya berpotensi untuk mengasahi orang lain.

9. Bayi tumbuh optimal dan sehat tidak kegemukan atau terlalu kurus.

b. Manfaat bagi Ibu

1. Mudah, murah, praktis, tidak merepotkan, dan selalu tersedia kapan saja

2. Mempercepat involusi/memulihkan dari proses persalinan dan dapat mengurangi perdarahan karena otot-otot di rahim mengerut, otomatis pembuluh darah yang terbuka itu akan terjepit sehingga perdarahan akan segera berhenti

3. Mencegah kehamilan karena kadar prolactin yang tinggi menekan hormone FSH dan ovulasi, bisa mencapai 99%, apabila ASI diberikan secara terus-menerus tanpa tambahan selainnya

4. Meningkatkan rasa kasih sayang dan membuat rasa lebih nyaman

5. Mengurangi penyakit kanker, mekanisme belum diketahui secara pasti ibu yang memberi ASI eksklusif memiliki risiko kanker ovarium lebih kecil dibanding yang tidak menyusui secara eksklusif.

c. Manfaat bagi Masyarakat

1. Murah, ekonomis, mengurangi pengeluaran keluarga karena tidak perlu membeli susu buatan

2. Menambah ikatan kasih sayang suami dan istri.

3. Membantu program KB

4. Mengurangi subsidi biaya perawatan rumah sakit

5. Membentuk generasi mandiri
6. Menghemat devisa Negara
7. Menurunkan angka kesakitan dan kematian.

2.2.5 Faktor yang mempengaruhi produksi ASI

a. Makanan

Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. Apabila makanan yang ibu makan cukup akan gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar.

b. Ketenangan jiwa dan pikiran

Memproduksi ASI yang baik, maka kondisi kejiwaan dan pikiran harus tenang. Keadaan psikologis ibu yang tertekan, sedih dan tegang akan menurunkan volume ASI.

c. Penggunaan alat kontrasepsi

Penggunaan alat kontrasepsi pada ibu menyusui, perlu diperhatikan agar tidak mengurangi produksi ASI. Contoh alat kontrasepsi yang bisa digunakan adalah kondom, IUD, pil khusus menyusui ataupun suntik hormonal 3 bulanan.

d. Perawatan payudara

Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormone prolaktin dan oksitosin.

e. Anatomis payudara

Jumlah lobus dalam payudara juga mempengaruhi produksi ASI. Selain itu, perlu diperhatikan juga bentuk anatomis papilla atau puting susu ibu.

f. Faktor fisiologi

ASI terbentuk oleh pengaruh dari hormone prolactin yang menentukan produksi dan mempertahankan sekresi air susu.

g. Pola istirahat

Faktor istirahat mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Apabila kondisi ibu terlalu capek, kurang istirahat maka ASI juga berkurang.

h. Faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan.

Semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak. Akan tetapi, frekuensi penyusuan bayi premature dan cukup bulan berbeda. Studi mengatakan bahwa pada produksi ASI bayi premature akan optimal dengan pemompaan ASI lebih dari 5 kali per hari selama bulan pertama setelah melahirkan. Pemompaan dilakukan karena bayi premature belum dapat menyusu. Sedangkan bayi cukup bulan frekuensi penyusuan 10 kali perhari selama 2 minggu pertama setelah melahirkan. Sehingga direkomendasikan penyusuan paling sedikit 8 kali perhari pada periode awal setelah melahirkan. Frekuensi penyusuan ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormone dalam kelenjar payudara.

i. Faktor obat-obatan

j. Berat lahir bayi

Bayi berat lahir rendah (BBLR) mempunyai kemampuan menghisap ASI yang lebih rendah dibanding bayi lahir normal (>2500 gram). Kemampuan

mengisap ASI yang lebih rendah ini meliputi frekuensi dan lama penyusuan yang lebih rendah dibanding bayi berat lahir normal yang akan mempengaruhi stimulasi hormone prolactin dan oksitosin dalam mempengaruhi ASI.

k. Umur kehamilan saat melahirkan

Umur kehamilan dan berat lahir mempengaruhi produksi ASI. Hal ini disebabkan bayi yang lahir premature (umur kehamilan kurang dari 34 minggu) sangat lemah dan tidak mampu menghisap secara efektif sehingga produksi ASI lebih rendah daripada bayi yang lahir cukup bulan. Lemahnya kemampuan menghisap pada bayi premature dapat disebabkan berat badan yang rendah dan belum sempurnanya fungsi organ.

l. Konsumsi rokok dan alcohol

Merokok dapat mengurangi volume ASI karena akan mengganggu hormone prolactin dan oksitosin untuk produksi ASI. Merokok akan menstimulasi pelepasan adrenalin dimana adrenalin akan menghambat pelepasan oksitosin. Meskipun minuman alcohol dosis rendah disatusisi dapat membuat ibu merasa rileks sehingga membantu proses pengeluaran ASI namun disisi lain etanol dapat menghambat produksi oksitosin.

2.2.6 Lama dan Frekuensi Menyusui

Petugas dapat memberikan dukungan pada ibu dalam pemberian ASI pada bayinya dan menjelaskan lama dan frekuensi menyusui yang baik untuk bayi, yaitu :

- a. Menjelaskan pada ibu untuk tidak perlu khawatir produksi ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi sebab dengan kuasa Tuhan kapasitas payudara ibu sudah disesuaikan dengan kebutuhan.
- b. Menjelaskan sebaiknya bayi disusui secara *on demand* karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya.
- c. Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 15 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam.
- d. Pada awalnya bayi akan menyusui dengan jadwal yang tidak teratur dan akan mempunyai pola tertentu setelah 1-2 minggu kemudian.
- e. Setelah kenyang, otomatis bayi akan melepaskan isapannya dari payudara ibu. Biarkan saja bayi tertidur meskipun baru mengisap ASI dari satu payudara.
- f. Saat bayi minta disusui kembali, lanjutkan dengan payudara yang satunya. Jadi ibu dianjurkan untuk tidak buru-buru atau memaksa bayi melepaskan isapan dari satu payudara hanya agar bayi berganti dengan payudara lainnya.
- g. Menjelaskan pada ibu bahwa menyusui yang dijadwal akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya.
- h. Khusus untuk ibu yang bekerja diluar rumah, anjurkan pada ibu agar sering menyusui pada malam hari karena akan lebih memacu produksi ASI.

2.2.7 Perlindungan hukum ibu menyusui

Ibu menyusui memerlukan perlindungan hukum agar dapat tetap memberikan ASI. Aturan-aturan dibuat tegas di UUD (Undang-undang dasar) 1945 hingga Perpu bahkan surat edaran dari Kementrian Kesehatan. Aturan ini berguna untuk melindungi hak ibu dan bayi dalam memberikan ASI. Berikut beberapa aturan yang mengatur,

UU Kesehatan No. 36 tahun 2009

Pasal 128

- a. Setiap bayi berhak mendapatkan ASI eksklusif sejak dilahirkan selama 6 bulan kecuali atas indikasi medis.
- b. Selama pemberian ASI, pihak keluarga, pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat harus mendukung ibu dan bayi secara penuh dengan penyediaan waktu dan fasilitas khusus.
- c. Penyediaan fasilitas khusus sebagaimana dimaksud pada ayat 2 diadakan di tempat kerja dan tempat sarana umum.

Penjelasan :

- 1) Arti dari “setiap bayi berhak mendapatkan ASI eksklusif” adalah memberikan seorang anak hanya ASI untuk jangka waktu minimum 6 bulan dengan kemungkinan untuk melanjutkan hingga usia 2 tahun bersama-sama dengan makanan pendamping. Yang dimaksud “indikasi medis” adalah ketika seseorang professional dalam bidang kesehatan mengindikasikan bahwa seorang ibu sedang berada dalam keadaan yang tidak cukup sehat untuk memberikan ASI.

- 2) Tidak memerlukan penjelasan lebih lanjut
- 3) Tidak memerlukan penjelasan lebih lanjut

Pasal 129

- a. Pemerintah bertanggung jawab menetapkan kebijakan dalam rangka menjamin hak bayi untuk mendapatkan air susu ibu secara eksklusif
- b. Ketentuan lebih lanjut sebagaimana dimaksud pada ayat 1 diatur dengan peraturan pemerintah.

Penejelasan :

- 1) Istilah “kebijakan” dalam ketentuan ini berarti menentukan norma-norma, standar, prosedur dan kriteria.
- 2) Tidak memerlukan penjelasan lebih lanjut.

Pasal 200

Setiap orang yang dengan sengaja menghalangi program pemberian ASI eksklusif sebagaimana dimaksud dalam pasal 128 ayat 2 dipidana paling lama satu tahun dan denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).

2.2.8 Cara memperbanyak ASI

- a. Meningkatkan fasilitas bagi ibu bekerja.
- b. Cuti menyusui 4 bulan
- c. Selama cuti hanya memberi ASI
- d. Ada waktu untuk memerah ASI
- e. Ada fasilitas untuk memerah dan menyimpan ASI

- f. Dukungan dari berbagai pihak seperti, dukungan keluarga, kelompok, pendukung ASI, dukungan masyarakat, dukungan pemerintah
- g. Pemberian informasi yang benar, pelatihan dan penyuluhan

Pada ibu yang telah kembali bekerja, biasanya ibu bekerja memberikan PASI saat bekerja hal ini keliru karena menekan produksi ASI, ibu bekerja tetap memberi ASI setiap menyusui dilakukan pengosongan dengan cara pengrutan, pengosongan pada payudara akan merangsang terus produksi prolactin sehingga produksi ASI makin banyak, jika ada sisa ASI harus disimpan dalam lemari pendingin.

2.2.9 Cara Menyusui yang Benar

Cara menyusui yang benar yaitu dengan cara : Bayi menghadap perut ibu, telinga bayi berada satu garis dengan lengan, menyentuh bibir bayi dengan tangan/putting agar mulut bayi terbuka, mengarahkan mulut bayi ke putting, memasukan payudara ke mulut bayi.

- a. Mekanisme mengisap pada bayi

Ada beberapa reflek yang mengindikasikan bahwa bayi dapat menelan ASI dengan cukup yang harus diperhatikan oleh bidan yakni :

- 1)reflex menangkap (*Rooting*): sentuhan pada bibir, bayi membuka mulut dan menangkap putting susu.
- 2)Refleks menghisap : Putting dalam mulut bayi, langit-langit/palatum molle tersentuh, bayi mengisap, aerola masuk, lidah menekan sinus laktiferus, ASI keluar.

3) Refleksi menelan

b. Tanda-tanda bayi telah berada pada posisi yang baik pada payudara

Seluruh tubuhnya berdekatan dan terarah pada ibu, mulut dan dagunya berdekatan dengan payudara, aerola tidak akan bisa terlihat dengan jelas, dapat dilihat bayi melakukan hisapan yang lamban dan dalam serta menelan ASInya, bayi terlihat tenang dan senang, ibu tidak merasakan adanya nyeri pada puting susu.

Mekanisme mengisap dot dan aerola sangat berbeda, dan ini membuat bayi mengalami bingung puting. Tidak benar bahwa kurang mengeluarkan tenaga mekanisme mengisap dot pada bayi. Menyusu: lidah bayi “memerah” sinus laktiferus otot pipi, lidah, langit-langit, rahang bawah semua aktif. Dot: terutama otot bibir dan pipi keluarnya susu tergantung kemiringan botol dan besarnya lubang dot, tidak memerlukan hisapan yang kuat tetapi perlu menjaga agar tidak tersedak.

2.2.10 Cara Merawat Payudara

Cara merawat payudara yaitu dapat dilakukan oleh ibunya sendiri, ibu dapat melakukan perawatan payudara selama menyusui dengan cara sebagai berikut:

- a. Ibu dapat mengatur ulang posisi menyusui jika mengalami kesulitan
- b. Ibu mengeringkan payudara setelah menyusui, untuk mencegah lecet dan retak oleskan sedikit ASI ke puting, keringkan dulu sebelum menggunakan pakaian. Lecet dan retak pada puting susu tidak berbahaya

- c. Jika ibu mengalami mastitis/tersumbatnya saluran ASI anjurkan ibu untuk tetap memberikan ASI
- d. Tanda dan gejala bahaya dalam menyusui yaitu di antaranya adalah bintik/garis merah panas pada payudara, teraba gumpalan/bengkak pada payudara, demam ($>38^{\circ}\text{C}$) (JNPKKR,2007).

Berkaitan dengan ASI, Bidan memiliki tugas utama diantaranya seperti memberdayakan perawatan payudara, cara menyusui, merawat tali pusat dan memandikan bayi. Serta mengatasi masalah laktasi dan memantau keadaan ibu dan bayi. Kedua mammae harus sudah dirawat selama kehamilan. Aerola mammae dan puting susu dicuci dengan menggunakan sabun dan diberi minyak atau cream, agar tetap lemas, jangan sampai menjadi lecet atau pecah-pecah. Sebelum menyusui mammae harus dalam keadaan lemas (massase), dan juga bersih (Wiknjosastro dalam Prawirohardjo, 2005).

2.2.11 Masalah-masalah menyusui

Beragam masalah sering terjadi pada saat menyusui. Bidan/perawat perlu mengetahui masalah-masalah yang sering terjadi ini, agar dapat memberikan dukungan bagi ibu untuk menyusui secara berhasil.

Masalah-masalah menyusui pada ibu sering terjadi antara lain :

- a. Stress
- b. 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 memberi dukungan.

c. Putting susu datar atau terbenam

Mengetahui putting susu datar/terbenam yaitu dengan cara menjepit aerola antara ibu jari telunjuk dibelakang putting susu. Bila putting menonjol berarti putting tersebut normal, namu bila putting tidak menonjol berarti putting susu datar/terbenam.

d. Putting 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 putting susu saja tidak sampai ke aerola, adanya monilisir pada mulut bayi yang menular pada putting susu ibu, akibat pemakaian sabun, alcohol, krim atau zat iritan lainnya untuk mencuci putting susu, bayi dengan tali lidah (*frenulum linguae*) yang pendek menyebabkan bayi hanya dapat mengisap sampai puting susu ibu saja, ibu menghentikan menyusui kurang hati-hati.

e. 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 sistem duktus yang mengakibatkan

terjadinya pembengkakan, bayi menyusu dengan di jadwal dan tidak adekuat, posisi menyusu yang salah, puting susu datar/terbenam, BH yang terlalu ketat, puting susu yang tidak bersih menyebabkan sumbatan pada duktus.

f. Saluran ASI tersumbat

Kelenjar ASI 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.

g. 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 masa 1-3 minggu setelah melahirkan akibat saluran susu tersumbat dan tidak segera diatasi.

h. Abses payudara

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

i. ASI kurang/sindrom ASI kurang

Sindrom ASI kurang adalah keadaan dimana ibu merasa bahwa ASI nya kurang. Beberapa alasan ibu ASI nya kurang, antara lain : payudara kecil padahal ukuran payudara tidak menggambarkan kemampuan ibu untuk memproduksi ASI, payudara tampak mengecil, lembek atau tidak penuh/merembes lagi padahal ini suatu tanda bahwa produksi ASI telah sesuai dengan keperluan lagi, ASI yang tampak berubah kekentalannya

misalnya lebih encer, disangka telah berkurang padahal kekentalan ASI bisa saja berubah-ubah, bayi sering menangis disangka kekurangan ASI, padahal banyak faktor yang bisa menyebabkan bayi menangis, bayi lebih sering minta disusui karena asi lebih mudah dicerna, bayi memerlukan ASI yang cukup untuk tumbuh kembang, bayi memerlukan belaian kehangatan dan kasih sayang, Bayi minta disusui pada malam hari karena bayi memerlukan dekapan dan ASI malam hari, menyusui pada malam hari dapat memperbanyak produksi ASI dan mencegah sumbatan payudara, bayi lebih cepat selesai menyusu dibanding sebelumnya hal ini karena bayi telah terbiasa menyusu.

j. Ibu melahirkan dengan bedah seksio caesaria

Jika ibu dan bayi dalam keadaan baik, sebenarnya ibu dapat segera menyusui bayi di ruang pemulihan dengan bantuan bidan/perawat setelah pembedahan selesai. Bedah seksio caesaria dengan anestesi local tidak menghambat kontak dini ibu dan bayi setelah lahir, dengan posisi menyusui yang telah dijelaskan sebelumnya : posisi ibu berbaring miring dengan bahu kepala yang ditopang bantal. Bayi disusukan dengan kaki kearah ibu, bila ibu sudah dapat duduk tidurkan bayi di bantal diatas pangkuan ibu dengan posisi kaki bayi mengarah ke belakang ibu, yaitu dibawah lengan ibu, posisi memegang bola yaitu ibu telentang dengan bayi berada diketiak ibu dengan kaki kearah atas dan tangan ibu memegang kepala bayi.

k. Ibu sakit

Pada umumnya ibu yang sakit masih tetap dapat menyusui bayinya karena : ibu yang terkena gangguan jiwapun masih dianjurkan menyusui bayinya dibawah pengawasan, jika ibu terpaksa dirawat terpisah dari bayinya ASI harus tetap dikeluarkan setiap 3 jam sekali atau bila terasa penuh yang bertujuan untuk menjamin kelangsungan produksi ASI sehingga ibu dapat menyusui bayi kembali setelah sembuh, bila ibu mengidap penyakit infeksi akut, susui bayi dengan cara aman (seperti ibu menggunakan masker), ibu memerlukan bantuan orang lain untuk mengurus bayi dan keperluan rumah tangga karena ibu juga memerlukan istirahat yang lebih banyak, sebaiknya ibu mengatakan pada dokter yang mengobati penyakitnya bahwa ibu sedang menyusui karena banyak obat yang bisa terkandung dalam ASI dan dapat mempengaruhi bayi.

l. Ibu dengan penyakit hepatitis (HbS Ag+) dan HIV-AIDS

Ibu yang menderita hepatitis atau AIDS tidak diperkenankan menyusui bayinya karena dapat menularkan virus kepada bayinya melalui ASI. Namun faktor resiko penularan virus pada bayi nya saat menyusui masih menjadi kontroversi.

m. Ibu bekerja

Ibu yang bekerja sebelumnya tidak ada alasan menghentikan menyusui karena bekerja untuk dapat memberikan ASI dengan berhasil maka ibu bekerja dapat melakukan langkah-langkah sebagai berikut : susuilah bayi sebelum berangkat kerja, peras atau pompa ASI yang berlebihan kemudian simpan di lemari pendingin untuk diberikan pada bayi saat ibu bekerja,

selama ibu bekerja ASI dapat diperas atau dipompa dan disimpan dilemari es tempat kerja/diantar pulang, beberapa kantor atau instansi menyediakan tempat penitipan bayi dan anak. Ibu dapat menitipkan bayi ke tempat penitipan terdekat sehingga ibu dapat tetap menyusui seagi bekerja, setelah ibu dirumah perbanyak menyusui termasuk pada malam hari, sebaiknya ibu banyak beristirahat, banyak minum dan makan makanan dengan gizi yang cukup untuk menambah produksi ASI.

Masalah-masalah menyusuui pada bayi

- 1) Bayi bingung putting
- 2) Bayi enggan menyusu
- 3) Bayi sering menangis
- 4) Bayi dengan reflex isap lemah (Berat Badan Lahir Rendah/BBLR)
- 5) Bayi sumbing
- 6) Bayi kuning/icterus
- 7) Bayi kembar

2.3 Alat ukur wawancara

Wawancara ini digunakan untuk mengetahui masa menyusui pada bayi. Masa menyusui didapatkan dari wawancara dengan ibu atau informasi dari keluarga. Masa menyusui ditentukan berdasarkan ibu yang menyusui ASI saja selama 6 bulan (ASI Eksklusif) dan menyusui kurang dari 6 bulan atau menyusui ASI tapi diberikan tambahan makanan atau cairan selain ASI (tidak ASI Eksklusif).

2.4 Alat ukur Skala Harvard

Kuesioner Skala Harvard untuk mendapatkan data jumlah jam kerja secara keseluruhan (sektor domestik) pada ibu menyusui bayi usia 6-12 bulan. Kerangka Analisis Harvard, disebut juga Kerangka Analisis Peran Gender, adalah kerangka analisis gender yang dikembangkan oleh Harvard Institute for International Development, AS yang bekerjasama dengan USAID dan dipublikasikan tahun 1986 pada saat dimana sangat populer “pendekatan efisiensi” di era Perempuan dalam Pembangunan. (YPKP, 2013).

Tabel 2.1 Contoh Profil Aktivitas Skala Harvard :

Waktu	Aktivitas	Perilaku Kegiatan				Tipe Kegiatan		
		Laki-laki	Perempuan	Anak Laki-laki	Anak Perempuan	Produktif	Reproduktif	Sosial
05.00	Bangun		x		x		x	
05.30	Memasak		x		x		x	
06.00	Mencuci				x		x	
06.30	Makan pagi	x	x	x	x		x	
07.00	Ke kebun	x				x		
							
							
 dst							

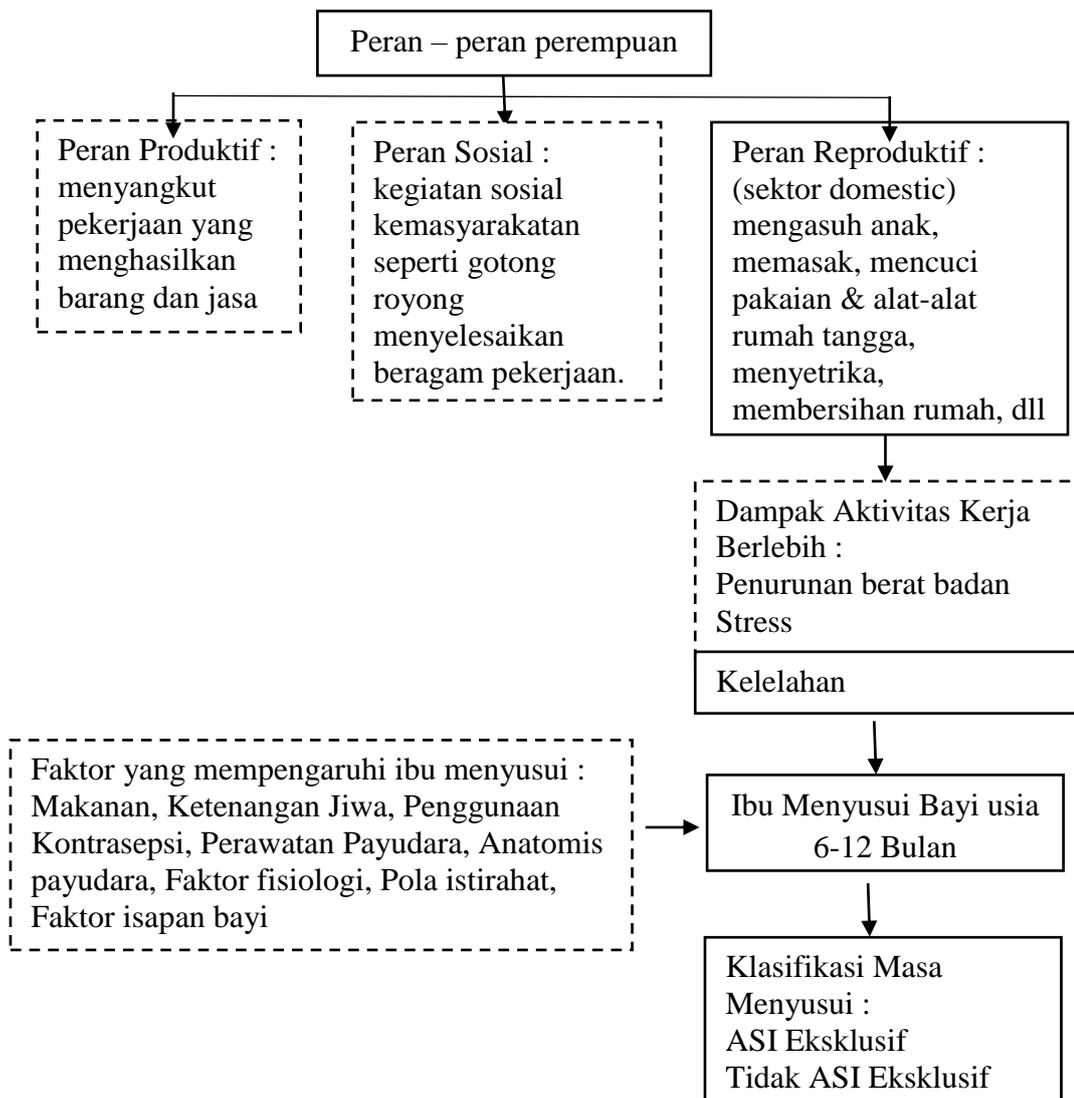
Berdasar data-data profil kegiatan dapat memperlihatkan perbedaan beban kerja antara laki dan perempuan. Umumnya perempuan beban kerjanya lebih berat dibanding dengan laki-laki, dan beban ini diwariskan secara turun temurun sehingga dianggap kelaziman dan tidak bernilai ekonomis.

Melalui profil kegiatan akan dapat diketahui jenis kegiatan berbasis jenis kelamin dan usia, serta alokasi waktu yang dicurahkan. Profil kegiatan ini bermanfaat dalam perencanaan kegiatan, khususnya berkenaan dengan waktu

kegiatan. Meski demikian profil kegiatan sebetulnya juga mampu mengidentifikasi 'sasaran kegiatan' dan 'bentuk kegiatan'.

2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin di amati atau diukur melalui penelitian yang akan di lakukan.



Keterangan

: diteliti
 : tidak diteliti
 → : mempengaruhi

Gambar 2.1 : Kerangka Konseptual Hubungan Aktivitas Rumah Tangga dengan Massa Menyusui Eksklusif Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 6-12 Bulan

2.6 Hipotesis

Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah

H1 : Ada hubungan antara aktivitas rumah tangga dengan masa menyusui eksklusif pada ibu menyusui bayi usia 6-12 bulan.