

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kelancaran Air Susu Ibu (ASI)

2.1.1 Pengertian Kelancaran ASI

Air Susu Ibu (ASI) merupakan salah satu jenis makanan yang baik untuk memenuhi segala kebutuhan fisik bayi. ASI mengandung sebagian besar unsur nutrisi dan hormon kekebalan tubuh bayi. Setelah itu bayi hanya akan mendapat ASI sampai bayi berusia enam bulan, setelah bayi berusia enam bulan, bayi akan diberikan makanan pendamping ASI sampai bayi genap berusia dua tahun. Manfaat ASI itu sendiri sangat besar bagi ibu dan bayi, karena ASI mempunyai kandungan protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral. Akan tetapi jika dalam praktek menyusui tidak berjalan dengan optimal maka dapat berdampak pada kesehatan bayi. (Nurkhofifah & Hindiarti,2021).

Fenomena yang ada sebagian besar ibu pasca melahirkan mengalami masalah ketidاكلancaran ASI terutama pada ibu pasca melahirkan dengan cara operasi SC, hal ini disebabkan oleh nyeri dan kurangnya perawatan payudara. Dan ibu pasca melahirkan juga tidak mengetahui tanda-tanda kelancaran ASI. Sebagian besar ibu pasca melahirkan menganggap bahwa jumlah ASI yang keluar sedikit merupakan kendala dalam pemberian ASI pada bayi. Padahal indikator kelancaran ASI dapat dinilai dari volume ASI yang keluar. Seorang ibu hanya menghasilkan sekitar 7,4 sendok teh atau 36,23 ml kolostrum per hari. Kapasitas lambung bayi adalah $\pm 5-7$ ml (atau seukuran kelereng kecil) pada hari pertama kehidupannya, $\pm 12-13$ ml pada hari kedua, dan ± 22 ml pada hari ketiga. Oleh karena itu, walaupun jumlah kolostrumnya sedikit, namun cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi baru lahir. Kelancaran ASI sendiri merupakan jumlah keluarnya ASI yang terdiri atas volume dalam satuan milimeter. Sehingga dikatakan ASI lancar bila volume ASI yang dikeluarkan ≥ 30 ml/hari (Khasanah, Sukmawati & Artkha, 2020).

2.1.2 Manfaat ASI

Menurut Fera, Hasan, Saputra (2023), manfaat ASI itu sendiri sangat besar bagi ibu dan bayi, karena ASI mempunyai kandungan protein, karbohidrat, lemak, karnitin, vitamin dan mineral.

Manfaat menyusui bagi ibu adalah :

2.1.2.1 Untuk mengurangi risiko pendarahan,

2.1.2.2 Mengecilkan ukuran rahim ibu.

2.1.2.3 Menurunkan berat badan.

2.1.2.4 Mengurangi kemungkinan terkena kanker.

2.1.2.5 Lebih terjangkau dan praktis.

Sedangkan manfaat untuk bayi adalah :

2.1.2.1 Sebagai nutrisi untuk memenuhi pertumbuhan bayi hingga usia 6 bulan.

2.1.2.2 Meningkatkan daya tahan tubuh karena mengandung antibodi.

2.1.2.3 Mengandung asam lemak bagi pertumbuhan otak agar bayi lebih pintar.

2.1.2.4 Mendukung perkembangan keterampilan motorik agar bayi cepat berjalan

2.1.4 Komposisi ASI

Menurut Kementerian Kesehatan (2020), Komposisi ASI terdiri dari :

2.1.3.1 Protein

ASI merupakan sumber protein yang tinggi. Kualitas protein pada ASI terdiri dari 60% protein whey dan sekitar 40% casein.

2.1.3.2 Karbohidrat

ASI yang berkualitas juga tinggi karbohidrat. Laktosa merupakan jenis karbohidrat utama dan menyumbang 40% dari total energi dalam ASI. Laktosa dipecah menjadi glukosa dan galaktosa sebagai sumber energi bagi otak. Kandungan laktosa pada ASI hampir dua kali lebih tinggi dibandingkan laktosa pada jenis susu lainnya.

2.1.3.3 Lemak

Kualitas lemak pada ASI tergolong baik. Kandungan asam lemak esensial yaitu asam linoleat dan asam alfa-linolenat adalah bahan utama pembentuk asam lemak rantai panjang, seperti asam docosahexanoic (DHA) dan asam arakidonat (AA). DHA dan AA merupakan nutrisi yang berperan penting dalam perkembangan

jaringan saraf dan retina mata bayi. ASI juga mempunyai kandungan asam lemak omega 3 dan omega 6 yang tinggi untuk perkembangan otak bayi.

2.1.3.4 Karnitin

Kandungan karnitin yang terdapat pada ASI memiliki khasiat dan fungsi penting untuk membangun sistem kekebalan tubuh dan menghasilkan energi untuk proses metabolisme tubuh bayi. Kebanyakan karnitin ditemukan dalam 3 minggu pertama menyusui.

2.1.3.5 Vitamin

ASI juga mempunyai kandungan vitamin yang larut dalam lemak, diantaranya vitamin A, vitamin D, vitamin E, dan vitamin K. Selain itu, ASI juga mengandung vitamin yang larut dalam air, antara lain vitamin B1, vitamin B2, dan vitamin C.

2.1.3.6 Mineral

Kalsium merupakan salah satu mineral utama yang terkandung dalam ASI. Fungsi kalsium adalah untuk menunjang pertumbuhan otot dan jaringan rangka, transmisi atau pengiriman saraf, serta proses pembekuan darah.

2.1.4 Jenis ASI Berdasarkan Waktu Produksinya

Menurut Kemenkes RI (2020), berdasarkan waktunya ASI dibagi menjadi 3 stadium yaitu :

2.1.4.1 Kolostrum

Kolostrum merupakan asi yang keluar pertama kali. Kolostrum berwarna putih agak kekuningan dan bertekstur kental. Kolostrum biasanya diproduksi sekitar 1-5 hari pertama setelah bayi lahir. Kolostrum mengandung banyak nutrisi yang baik untuk bayi sehingga dapat melindungi bayi dari serangan bakteri dan virus penyebab penyakit.

2.1.4.2 Asi Transisi

Ketika produksi kolostrum berhenti sekitar 7 hingga 14 hari setelah kelahiran, jenis ASI berubah. Perubahan pada ASI ini disebut transisi. Peralihan jenis ini merupakan tahap peralihan dari kolostrum ke ASI. Kolostrum tidak banyak mengandung karbohidrat. Namun, beralih ke ASI meningkatkan jumlah karbohidrat, terutama laktosa. Dibandingkan kolostrum, susu transisi lebih banyak

mengandung lemak dan laktosa (gula susu). Dari segi konsistensi dan warna, ASI transisi merupakan kombinasi kolostrum dan ASI matur. Pada masa transisi, ASI biasanya berwarna kekuningan pada awalnya dan konsistensinya sedikit lebih kental. Semakin meningkatnya produksi ASI, maka akan tampak lebih putih dan bertekstur lebih cair. Perubahan warna ASI yang bersifat sementara ini, yang juga dianggap baik, bisa berlangsung sekitar 10 hingga 14 hari.

2.1.4.3 Asi Matur

ASI matur adalah ASI yang dikeluarkan sejak hari ke-14 dan komposisinya relatif tetap. ASI matur terdapat dua jenis warna dan tekstur yaitu foremilk dan hindmilk. Foremilk biasanya keluar pada awal masa laktasi, namun karena mengandung cukup banyak lemak, konsistensinya cenderung cair. Sedangkan hindmilk cenderung berwarna putih atau agak kekuningan, menandakan kandungan lemaknya lebih tinggi.

2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran ASI

Menurut Widiastuti & Jati (2020), faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI diantaranya :

2.1.5.1 Reflek Hisap Bayi

Lemahnya reflek menghisap bayi dapat mempengaruhi produksi hormon prolaktin dan hormon oksitosin sehingga mempengaruhi aliran ASI.

2.1.5.2 Nutrisi Ibu

Ibu menyusui sangat membutuhkan nutrisi yang tepat dan seimbang demi kesehatan ibu dan bayinya. Saat ini banyak ibu yang mulai memahami pentingnya nutrisi selama kehamilan, namun setelah melahirkan dan menyusui, mereka langsung membatasi jumlah makanan yang dikonsumsi baik secara kualitatif maupun kuantitatif karena takut berat badan bertambah. Pemikiran seperti ini jelas sangat tidak tepat. Seorang ibu yang sedang menyusui harus menjaga asupan gizi yang dikonsumsinya. Hal ini dikarenakan seorang ibu menyusui harus tetap memenuhi kebutuhan nutrisi dirinya dan bayinya agar ASI tetap dapat diproduksi, karena air susu ibu (ASI) merupakan satu-satunya sumber nutrisi yang baik bagi bayi,

terutama pada bulan-bulan pertama kelahiran bayi (Mukti, A.S, & Heryani, S.2023).

2.1.5.3 Psikologis Ibu

Salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran pemberian ASI adalah aspek psikologis. Biasanya ibu pasca melahirkan, terutama yang baru pertama kali melahirkan, seringkali mengalami kelelahan dan perubahan suasana hati seperti kecemasan, kekhawatiran terhadap diri sendiri, dan bayinya. Ibu yang mengalami perubahan suasana hati dapat mempengaruhi kelancaran ASI bahkan bisa tidak keluar produksi ASI sama sekali. Hal ini dapat dihindari dengan cara istirahat yang cukup dan menghindari perasaan terlalu khawatir (Fentysari, Fitrihanur, Zahroh, 2023).

2.1.5.4 Perawatan Payudara

Perawatan payudara pasca melahirkan adalah perawatan yang diperlukan untuk mempersiapkan payudara dalam keadaan baik untuk menyusui, termasuk menjaga kebersihan payudara seperti merawat puting susu agar tidak sakit, tetap lembut, tidak keras, dan kering. Merawat payudara baik selama kehamilan dan setelah melahirkan mempengaruhi terhadap bentuk payudara dan meningkatkan sekresi ASI. Gerakan merawat payudara tidak hanya berguna untuk memperlancar refleksi produksi ASI, tetapi juga efektif untuk meningkatkan volume ASI. Perawatan payudara sendiri merupakan upaya merangsang keluarnya hormon oksitosin untuk memproduksi ASI sedini mungkin dan berperan penting dalam menghadapi permasalahan menyusui (Damanik, 2020).

2.1.5.5 Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Inisiasi Menyusui Dini (IMD) merupakan proses menyusui segera setelah lahir yang mengharuskan bayi menemukan sendiri puting susu ibu. Inisiasi Menyusui Dini (IMD) memberikan dampak positif bagi ibu dan bayi. Dampak positif untuk bayi yaitu bayi akan mendapatkan kehangatan saat menyusui sehingga dapat mengurangi risiko kematian akibat hipotermia. Selain itu, bayi mendapatkan kolostrum yang sangat penting untuk kelangsungan hidup, dan bayi mendapat ASI yang mengawali proses pertumbuhan, sehingga proses Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dianggap berhasil. Sedangkan manfaatnya untuk ibu yaitu dapat

menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat proses menyusui yang dapat merangsang kontraksi rahim sehingga mengurangi perdarahan setelah persalinan (Budiono,2022)

2.1.5.6 Frekuensi Menyusui

Frekuensi menyusui berarti seberapa sering bayi menyusu dalam sehari, karena refleks menghisap setiap bayi berbeda-beda. Pada hari pertama setelah melahirkan, terkadang ASI sedikit atau tidak ada sama sekali. Keadaan ini seringkali memaksa para ibu untuk menyusui karena takut bayinya tidak mendapat cukup makanan atau gizi sehingga diberikan susu formula. Faktanya, ASI akan tetap keluar jika ibu terus menyusui bayinya sejak lahir.

2.1.5.7 Metode Persalinan

Metode persalinan juga bisa berdampak terhadap berhasil atau tidaknya dalam pemberian ASI eksklusif. Ibu yang melahirkan dengan metode persalinan operasi caesar memiliki risiko lebih tinggi untuk tidak memberikan ASI pada bayinya. Hal ini bisa terjadi karena adanya nyeri pada jahitan SC yang dirasakan. Semakin tinggi tingkat nyeri yang dirasakan seorang ibu juga akan meningkat tingkat kecemasan ibu, hal ini menimbulkan masalah gangguan pelepasan oksitosin internal merangsang refleks aliran ASI. Ibu dengan pasca SC memiliki risiko lebih tinggi berhenti menyusui sejak dini karena posisi menyusui yang salah, ketidaknyamanan ibu, nyeri pasca SC, terhambatnya mobilisasi.

2.1.6 Faktor Yang Menghambat Kelancaran ASI

Menurut Widiastuti & Jati (2020), faktor yang menghambat kelancaran ASI adalah:

2.1.6.1 Nyeri

Ibu yang melahirkan secara SC banyak yang mengeluh nyeri pada luka operasi sehingga ibu post SC banyak yang takut untuk mobilisasi sehingga hormon oksitosin tidak terangsang.

2.1.6.2 Stress/ Kecemasan

Menjadi seorang ibu seringkali menimbulkan stres yang tidak terkendali. Terutama disebabkan oleh proses penyesuaian dan perubahan aktivitas sehari-hari. Berkurangnya waktu istirahat dan kontak dengan teman dan keluarga terkadang

bisa memicu masalah emosional juga. Akibatnya, ibu baru mudah mengalami depresi. Stress telah diidentifikasi sebagai salah satu penyebab utama berbagai penyakit, termasuk kekurangan ASI.

2.1.6.3 Kurangnya Perawatan Payudara

Kurangnya merawat payudara baik selama hamil ataupun setelah melahirkan akan berdampak terhadap bentuk payudara dan tidak lancarnya produksi ASI. Gerakan merawat payudara tidak hanya berguna untuk memperlancar refleksi produksi ASI, tetapi juga efektif untuk meningkatkan volume ASI.

2.2 Pijat Laktasi

2.2.1 Pengertian Pijat Laktasi

Pijat laktasi adalah salah satu solusi yang sangat tepat bagi ibu yang mengalami ASI tidak lancar. Kelancaran ASI bergantung pada kenyamanan, kelancaran aliran darah, serta kebersihan payudara. Dengan adanya pijatan yang lembut di bagian tulang belakang dan payudara akan membuat ibu merasakan kenyamanan sehingga dapat memberikan perasaan rileks yang akan merangsang hormon oksitosin, dimana hormon oksitosin diproduksi di hipotalamus, yang akan bereaksi ketika mendapatkan sentuhan dan pijatan sehingga aliran ASI dapat keluar dengan lancar (Anggraini,2022).

Pijat laktasi dapat dilakukan setelah melahirkan bagi ibu yang mengalami payudara bengkak, atau pengeluaran ASI yang tidak lancar, dan pada ibu yang ingin relaksasi setelah melahirkan. Pijat laktasi dilakukan dengan cara memijat beberapa bagian anggota tubuh, yaitu kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara. Pijat laktasi dianjurkan dilakukan 2x sehari selama 15-30 menit dengan tekanan lembut atau jangan terlalu keras. Jika ibu pasca melahirkan merasa nyeri atau sakit saat dipijat, itu artinya tekanan jari saat memijat terlalu keras. Tujuan pijat laktasi adalah untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, yang akan merangsang kontraksi sel alveolar pada kelenjar susu, sehingga ASI terdorong keluar dan mengalir ke payudara (Muawanah & Sariyani, 2021).

Merangsang payudara dapat mempengaruhi hipofisis untuk meningkatkan hormon oksitosin. Pengisapan bayi dan reseptor yang terletak di saluran ASI mempengaruhi pengeluaran hormon oksitosin. Ketika saluran ASI melebar, oksitosin dilepaskan secara refleks kelenjar di bawah otak. Hormon oksitosin akan menyebabkan kontraksi pada sel-sel lain di sekitar alveoli agar ASI mengalir ke bawah menuju puting susu secara mekanis, dipijat atau ditekan pada payudara akan membantu dalam proses pengeluaran ASI dari alveoli dan seluruh saluran ASI. Semua langkah pemijatan bermanfaat untuk proses pengeluaran ASI lebih banyak. Cara pijat laktasi ini dapat memperbanyak pengeluaran ASI dengan lancar dan tepat (Anggraini,2022).

2.2.2 Manfaat Pijat Laktasi

Menurut Nurjanah dan Rofika (2023), manfaat pijat laktasi adalah:

2.2.2.1 Melancarkan Saluran ASI

ASI yang menumpuk dapat menyebabkan pembengkakan dan peradangan pada jaringan di sekitar saluran susu. Saluran susu yang menyumbat ini terjadi ketika produksi ASI lebih cepat dibandingkan frekuensi pemberian ASI pada bayi atau frekuensi pemompaan ASI oleh ibu. Dengan melakukan pijat laktasi, ibu dapat membuka sumbatan saluran susu.

2.2.2.2 Mengurangi Rasa Nyeri Pada Saat Menyusui

Berdasarkan penelitian, pijat payudara setelah melahirkan mampu mengurangi rasa tidak nyaman saat menyusui. Pijat dapat dilakukan dua kali sehari, dengan durasi 15-30 menit.

2.2.2.3 Meningkatkan Kualitas ASI.

Melakukan pijat laktasi setelah melahirkan juga memiliki manfaat untuk meningkatkan kandungan nutrisi pada ASI, apalagi jika dilakukan pada tahun pertama setelah melahirkan. Pijatan ini dapat meningkatkan kualitas lemak, casein dan energi pada ASI, sedangkan jumlah natrium pada ASI akan menurun.

2.2.2.4 Meningkatkan Produksi ASI

Produksi ASI yang melimpah merupakan dambaan semua ibu menyusui. Untuk membantu meningkatkan produksi ASI, pijat laktasi setelah melahirkan bisa

memberikan manfaat yang signifikan. Ibu pasca melahirkan bisa melakukan pijat laktasi sebelum menyusui atau memompa ASI, agar bayi bisa mendapatkan ASI lebih banyak.

2.2.3 Alat-alat Pijat Laktasi

Alat-alat yang digunakan menurut Helina, Harahap & Sari (2020), adalah handuk besar bersih, air hangat dalam baskom, waslap, minyak sesuai dengan selera agar kulit tidak iritasi (baby oil/minyak zaitun).

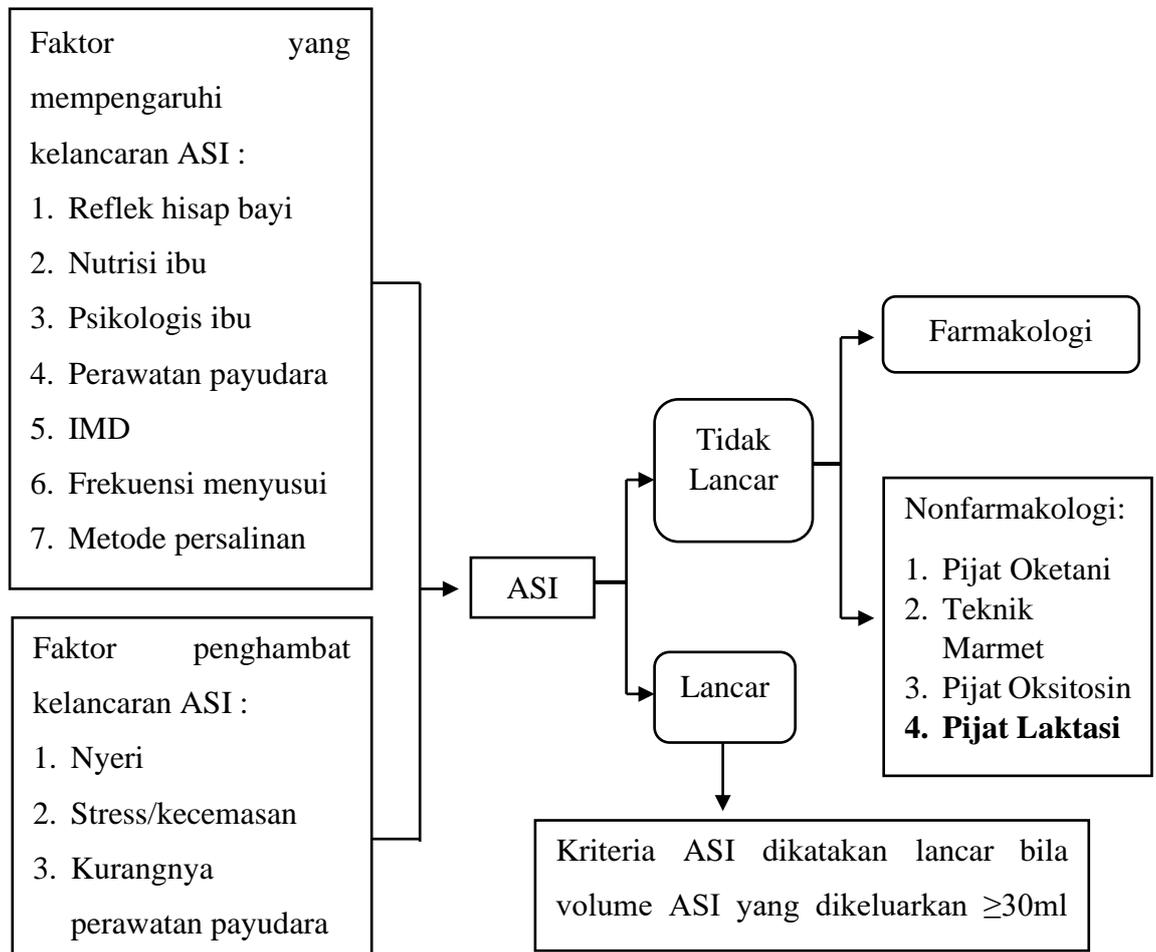
2.2.4 Langkah-langkah Pijat Laktasi

Pijat laktasi dilakukan dengan cara pemijatan pada beberapa bagian tubuh, yaitu kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara. Pijat laktasi dianjurkan dilakukan 2x sehari selama 15-30 menit dengan tekanan lembut atau jangan terlalu keras. Jika ibu pasca melahirkan merasa nyeri atau sakit saat dipijat, itu artinya tekanan jari saat memijat terlalu keras (Muawanah & Sariyani, 2021).

Langkah-langkah pijat laktasi (Helina, Harahap, & Sari, 2020) adalah :

- 2.2.4.1 Memijat bagian leher dan bahu 5-6x sampai ibu rileks bertujuan untuk relaksasi otot yang tegang.
- 2.2.4.2 Letakkan handuk di paha atau bagian bawah payudara.
- 2.2.4.3 Mengompres payudara bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah sehingga aliran ASI dapat keluar dengan lancar.
- 2.2.4.4 Gerakan angkat dan sangga payudara.
- 2.2.4.5 Memijat payudara secara bergantian secara lembut.
- 2.2.4.6 Membersihkan areola bertujuan membersihkan kotoran yang menempel pada areola sehingga aliran ASI tidak tersumbat.
- 2.2.4.7 Memijat areola dan puting bertujuan supaya suplai ASI lancar dan bentuk puting tidak tenggelam.

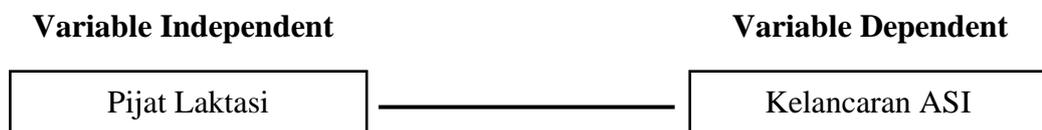
2.3 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Khasanah, Sukmawati & Artkha, 2020.

2.4 Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan :

- = diteliti
- = hubungan

Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan anggapan sementara mengenai adanya hubungan antar variabel yang diteliti (Heriyanto, 2022).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

2.5.1 Hipotesis Nol (H_0)

Pijat laktasi tidak berpengaruh terhadap kelancaran ASI pada ibu pasca Sectio Caesarea di RS Mitra Siaga Tarub.

2.5.2 Hipotesis Alternatif (H_a)

Pijat laktasi berpengaruh terhadap kelancaran ASI pada ibu pasca Sectio Caesarea di RS Mitra Siaga Tarub.