

BAB 2

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Teori Nifas

2.1.1 Definisi Masa Nifas

Masa nifas (puerperium) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari.

Periode pascapartum adalah masa enam minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum hamil. (Astuti, 2018). Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa masa nifas adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil dan masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari.

2.1.2 Periode kunjungan nifas (KF) :

- a. KF 1 : pada periode 6 (enam) jam sampai dengan 2 (dua) hari
- b. KF 2 : pada periode 3 (tiga) hari sampai dengan 7 (tujuh) hari
- c. KF 3 : pada periode 8 (delapan) hari sampai dengan 28 (dua puluh delapan) hari
- d. KF 4 : pada periode 29 (dua puluh sembilan) sampai dengan 42 (empat puluh dua)

2.2 Konsep Teknik Menyusui

2.2.1 Proses Laktasi dan Menyusui

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI di produksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian integral dari siklus reproduksi mamalia termasuk manusia. Masa laktasi mempunyai tujuan meningkatkan pemberian ASI sampai anak umur 2 tahun secara baik dan benar serta anak mendapatkan kekebalan tubuh secara alami. Proses ini timbul setelah plasenta lepas. Plasenta mengandung hormon menghambat prolaktin (hormon plasenta) yang menghambat pembentukan ASI. Setelah plasenta lepas, hormon plasenta tersebut tak ada lagi sehingga susu keluar. ASI keluar 2-3 hari setelah melahirkan. Payudara sudah terbentuk kolestrum yang bagus sekali untuk bayi, karena mengandung zat kaya gizi dan antibody pembunuh kuman. Bayi mengisap payudara, hormon oksitosin membuat ASI mengalir dari dalam alveoli, melalui saluran susu (ductus/milk canals) menuju reservoir susu sacs yang berlokasi dibelakang areola, lalu kedalam mulut bayi (Mansyur, 2014).

2.2.2 Manfaat Menyusui

Berikut ini adalah manfaat yang didapatkan dengan menyusui bagi bayi, ibu, keluarga, dan Negara.

a. Manfaat bagi bayi

1. Komposisi sesuai kebutuhan
2. Kalori dari ASI memenuhi kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan

3. ASI mengandung zat antibody
4. Perkembangan psikomototrik lebih cepat
5. Menunjang perkembangan kognitif
6. Menunjang perkembangan penglihatan
7. Memperkuat ikatan batin ibu dan anak
8. Dasar untuk perkembangan emosi yang hangat
9. Membentuk sistem pencernaan yang sehat

b. Manfaat bagi Ibu

1. Mencegah perdarahan pasca persalinan dan mempercepat kembalinya rahim ke bentuk semula
2. Ibu yang menyusui dapat meminimalkan kemungkinan terjadinya kehamilan
3. Pemberian ASI adalah cara terbaik bagi ibu untuk mencurahkan kasih sayang pada buah hatinya
4. Mengurangi kemungkinan kanker payudara.

c. Manfaat bagi keluarga

1. Mudah dalam proses pemberiannya
2. Mengurangi biaya rumah tangga
3. Bayi yang mendapat ASI jarang sakit, sehingga dapat menghemat biaya untuk berobat

d. Manfaat bagi Negara

1. Pengehematan untuk subsidi anak sakit dan pemakaian obat-obatan

2. Pengematan devisa dalam hal pembelian susu formula dan perlengkapan menyusui
3. Mendapatkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas.

2.2.3 Posisi dan Pelekatan Menyusui

Menurut Astuti (2018), posisi Menyusui terdapat enam macam posisi yaitu:

a. Posisi Berbaring

Ibu dipastikan merasa nyaman dan relaks, maka ibu berbaring pada sisi yang ibu bisa tidur. Rasa nyaman bias dibantu dengan menempatkan satu bantal di bawah kepala dan bantal yang lain di bawah dada. Tubuh bayi diletakkan dekat dengan ibu dan kepalanya berada setinggi payudara sehingga bayi tidak perlu menarik puting. Ibu dapat memegang bayi dengan lengan atas.



Sumber: Astuti 2018

Gambar 2.1 Posisi Menyusui Berbaring

b. Posisi Menyusui Sambil Duduk

Ibu dipastikan duduk dengan nyaman dan santai pada kursi yang rendah, biasanya kursi yang disertai sandaran lebih baik. Apabila kursinya agak tinggi, maka diperlukan kursi untuk meletakkan kaki ibu.



Sumber: Astuti 2018

Gambar 2.2 Posisi menyusui sambil duduk

c. Cara menyusui football Hold

Posisi menyusui *football hold* atau bisa juga disebut *clutch hold* merupakan salah satu posisi yang benar untuk bayi. Posisi ini dilakukan dengan mengapit bayi pada sisi tubuh, tepatnya di bawah lengan Anda. Posisi ini dapat digunakan untuk ibu dengan riwayat melahirkan caesar dan menyusui dengan payudara besar. Selain itu, posisi ini juga cocok apabila Anda menyusui bayi kembar secara bersamaan. Lengan yang digunakan adalah lengan pada sisi yang sama dengan payudara untuk menyusui.

Berikut cara melakukan posisi menyusui *football hold* yang benar:

1. Posisikan tubuh bayi di bagian sisi payudara tempat di mana bayi akan menyusui.
2. Gunakan tangan pada sisi payudara yang akan menyusui untuk menopang tubuh bayi di samping tubuh Anda.
3. Tekuk lengan tangan Anda dengan telapak tangan menghadap ke atas seolah sedang memegang bola untuk menopang lehernya.
4. Biarkan punggung dan tubuh bayi ditopang oleh tangan Anda dan dekatkan ke sisi Anda.
5. Kaki bayi harus terselip dibawah lengan Anda.

6. Jika perlu, bagian tangan lain yang tidak bertugas untuk menopang bayi bisa Anda gunakan untuk memegang payudara yang dipakai menyusui dari arah bawah.

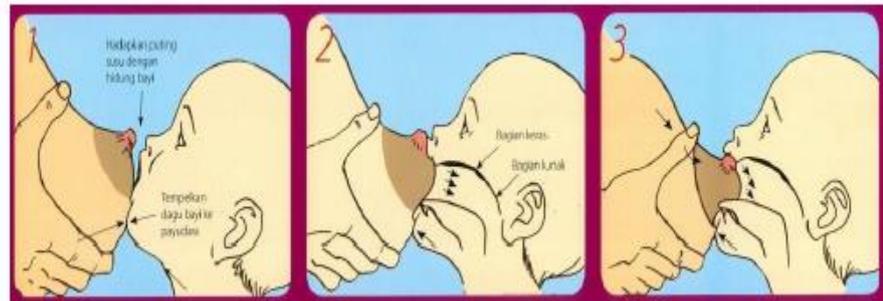
2.2.4 Langkah-langkah Menyusui Yang Benar

Menurut Astuti (2018), langkah-langkah yang benar meliputi:

- a. Cuci tangan, tangan dicuci dengan air bersih dan sabun, kemudian dikeringkan. Dalam bulan pertama kehidupan, bayi sangat rentan karena penyakit infeksi salah satu penularannya adalah tangan.
- b. Langkah sebelum menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan areola. Cara ini mempunyai manfaat sebagai disinfektan dan menjaga kelembapan puting susu.
- c. Memegang bayi.
 1. Bayi diletakkan menghadap perut ibu atau payudara
 2. Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lekung siku ibu, dan bokong bayi terletak pada lengan. Kepala bayi tidak boleh tertengadah dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
 3. Satu tangan bayi diletakkan di belakang badan ibu, dan satu lagi di depan.
 4. Perut bayi menempel badan ibu dan kepala bayi menghadap payudara.
 5. Teling dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
 6. Ibu menatap bayi dengan kasih sayang.

d. Menyangga payudara

Payudara dipegang dengan ibu jari di atas dan jari yang lain menompang di bawah, jangan menekan puting susu atau areolanya saja.



Sumber: Astuti 2018

Gambar 2.3 Cara meyangga payudara

e. Perlekatan yang benar

1. Bayi diberi rangsangan untuk membuka mulut (*rotting reflex*) dengan cara menyentuh pipi dengan puting susu, menyentuh sisi mulut.
2. Setelah mulut bayi terbuka lebar, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan puting serta areola dimasukkan ke mulut bayi.
3. Sebagian besar areola diusahakan dapat masuk ke dalam mulut bayi, sehingga puting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan di bawah areola.
4. Setelah bayi mulai menghisap. Payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi.

f. Melepas Isapan Bayi

Jari kelingking ibu dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut atau dagu bayi ditekan ke bawah. Menyusui berikutnya dari payudara yang terakhir dikosongkan. Setelah selesai menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada putting susu dan areola sekitarnya. Biarkan kering dengan sendirinya.



Sumber: Astuti 2018

Gambar 2.4 Melepas isapan bayi

g. Menyendawakan Bayi

Tujuan menyendawakan bayi adalah mengeluarkan udara Dari lubang supaya bayi tidak muntah (gumoh) setelah menyusui. Cara menyendawakan bayi yaitu dengan berikut:

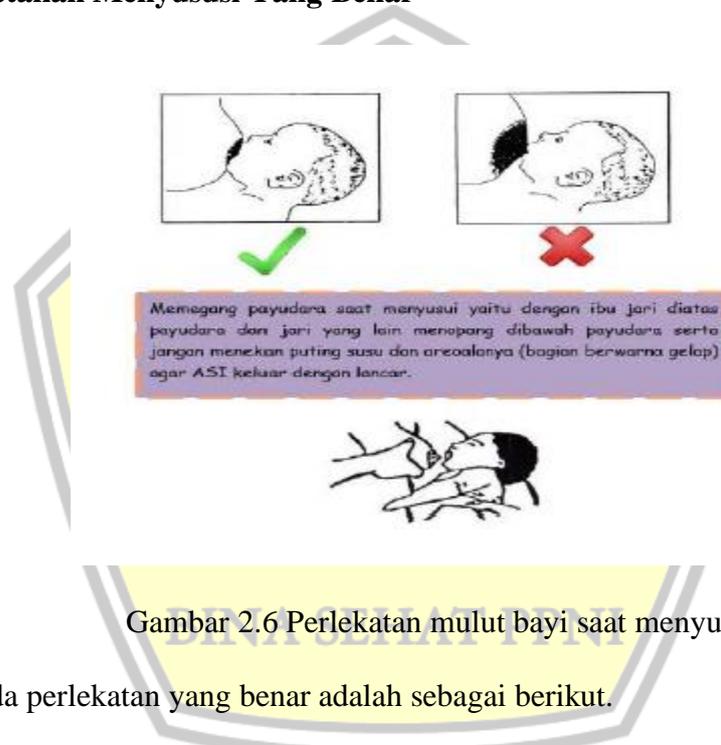
1. Bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu, kemudian punggungnya ditepuk perlahan.
2. Bayi tidur tengkurap di pangkuan ibu, kemudian punggungnya ditepuk perlahan.



Sumber: Astuti 2018

Gambar 2.5 menyendawakan bayi

2.2.5 Perletakan Menyusui Yang Benar



Gambar 2.6 Perlekatan mulut bayi saat menyusui.

Tanda perlekatan yang benar adalah sebagai berikut.

1. Mulut bayi terbuka lebar
2. Bayi menyusui pada bagian areola payudara (bagian yang berwarna gelap), bukan hanya puting
3. Dagu bayi menempel pada payudara ibu, hidung menghadap ke atas
4. Suara bayi terdengar pelan. Bila terdengar keras, maka posisi belum benar

Berikut tanda bayi menghisap dengan efektif.

1. Menghisap secara mendalam dan teratur
2. Kadang diselingi istirahat
3. Hanya terdengar suara menelan
4. Tidak terdengar suara mengecap

Setelah selesai bayi melakukan hal berikut:

1. Bayi melepas payudara secara spontan
2. Bayi tampak tenang dan mengantuk
3. Bayi tampak tidak berminat lagi pada ASI

2.2.6 Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Untuk Keberhasilan Menyusui

Keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kecukupan gizi ibu menyusui, kesiapan psikologis ibu, serta dukungan keluarga dan suami. Jika faktor-faktor tersebut terpenuhi secara optimal, maka tidak akan terjadi masalah dalam proses menyusui. Faktor yang terpenting yakni faktor keyakinan psikologis bahwasanya ibu dapat berhasil menyusui bayinya sehingga berhasil menghasilkan ASI.

2.2.7 Faktor-faktor Yang Berpengaruh Terhadap Teknik Menyusui Pada Ibu

Nifas

Faktor yang berkaitan dengan teknik menyusui pada ibu nifas yakni:

1. Tingkat Pendidikan

Jenjang pendidikan bisa menunjang seseorang menangkap dan menginterpretasikan informasi. Ibu dengan jenjang pendidikan tinggi dan rendah memperoleh informasi secara berbeda. Ibu yang berpendidikan rendah lebih lambat menerima ilmu baru (Wijaya, 2016). Hal ini mengindikasikan bahwasanya menjadi ibu dengan jenjang pendidikan yang tinggi tidak menjamin ibu memiliki kemampuan menyusui yang benar. Studi ini juga memperlihatkan bahwasanya ada faktor lain yang dapat mempengaruhi teknik menyusui.

2. Pengetahuan

Tingkat pengetahuan seseorang yakni salah satu faktor yang memberikan pengaruh kecenderungan seseorang guna berperilaku sehat. Sesuai pernyataan Martini et al. (2017), seseorang dapat memperoleh pengetahuan ini melalui berbagai jalur, termasuk pendidikan formal, penyuluhan, dan informasi yang diperoleh melalui media. Menurut temuan penelitian, ibu yang menyusui anaknya dengan cara yang benar memiliki informasi yang lebih banyak, khususnya tentang praktik menyusui yang benar, daripada ibu yang menyusui anaknya dengan cara yang tidak benar.

Selaras dengan studi yang dikerjakan oleh Mbada (2013), yang menyatakan bahwasanya ibu yang berpengetahuan melaksanakan menyusui

yang benar dengan sikap positif dengan melaksanakan berbagai macam posisi menyusui, antara lain berdiri, duduk di kursi, berpelukan dan berbaring menyusui.

3. Pekerjaan

Ibu bekerja tidak terlalu memperhatikan perawatan terhadap bayinya dan kurang sabar dalam menyusui bayinya sehingga kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah, baik masalah pada ibu maupun bayi. (Suradi dan Hesti, 2014).

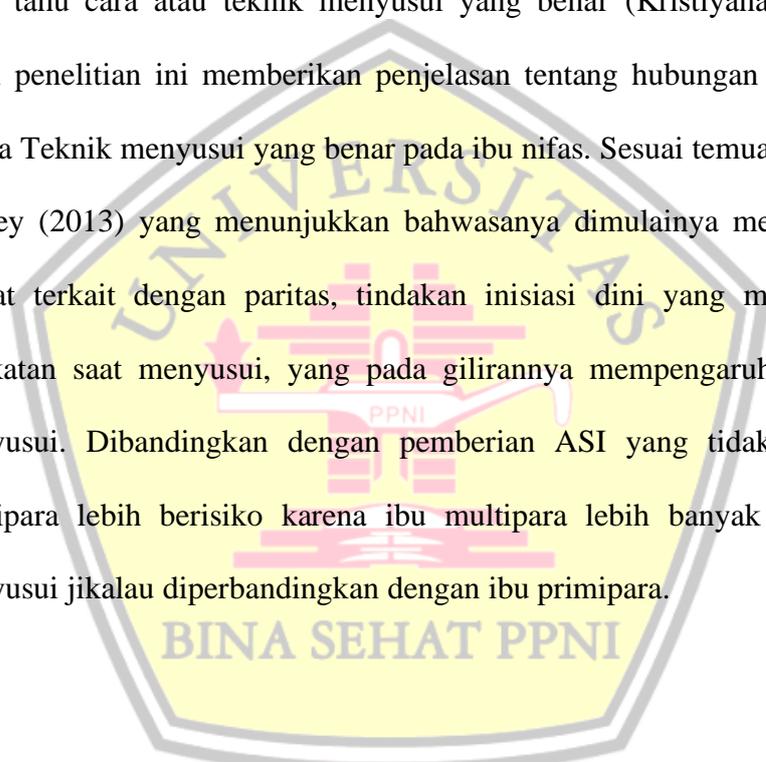
3. Umur

Usia individu dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa akan lebih dipercaya daripada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya, makin tua seseorang maka makin kondusif dalam menggunakan koping terhadap masalah yang dihadapi (Azwar, 2019).

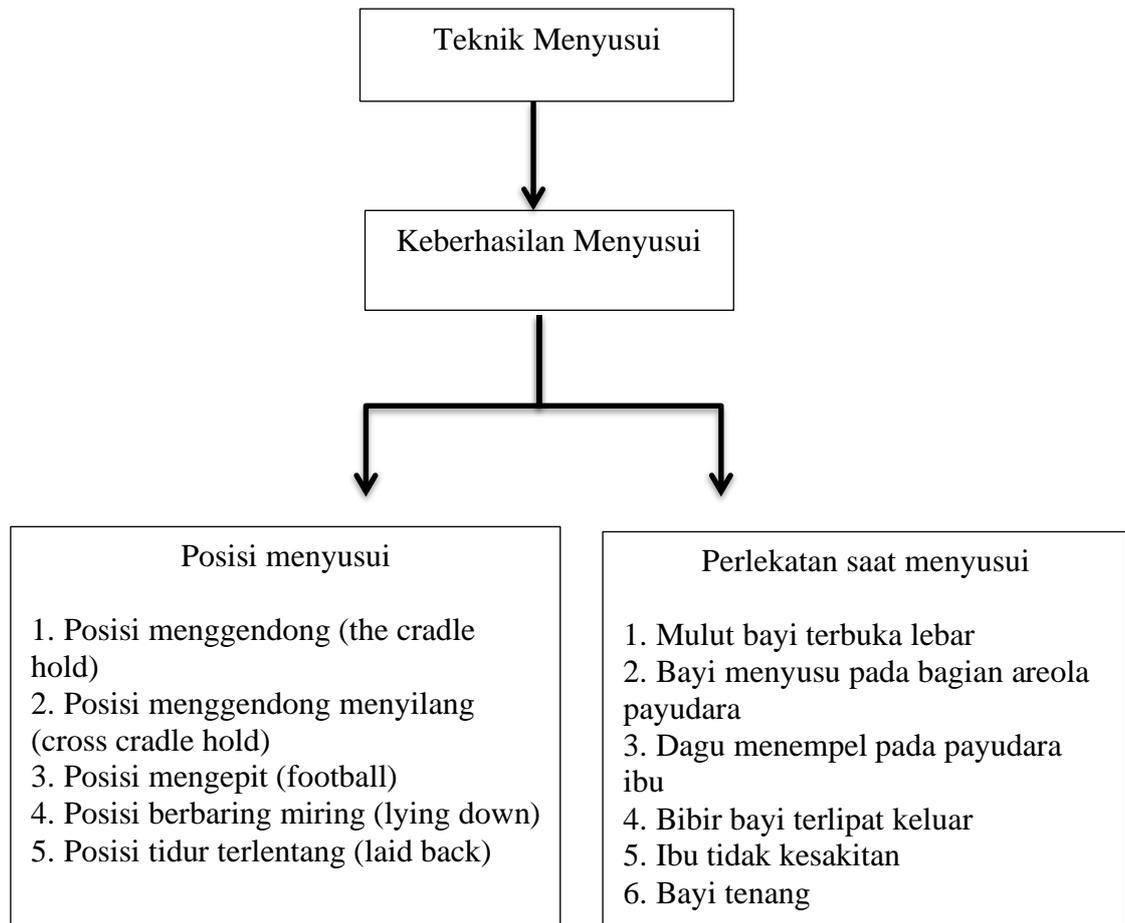
Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir. Daya ingat seseorang itu salah satunya dipengaruhi oleh umur, dengan bertambahnya umur seseorang akan berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya. Makin tua umur seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik (Notoatmodjo, 2013).

4. Paritas

Paritas adalah jumlah anak yang dilahirkan oleh seorang ibu. Salah satu faktor emosional dan sosial yang menunjang keberhasilan pemberian ASI salah satunya yaitu nasehat dan pengalaman selama masa kehamilan, persalinan, terutama pengalaman menyusui pertamanya. Sering ibu dengan anak pertamanya akan mengalami masalah ketika menyusui hanya karena tidak tahu cara atau teknik menyusui yang benar (Kristiyanasari, 2017). Hasil penelitian ini memberikan penjelasan tentang hubungan yang setara antara Teknik menyusui yang benar pada ibu nifas. Sesuai temuan penelitian Dewey (2013) yang menunjukkan bahwasanya dimulainya menyusui dini sangat terkait dengan paritas, tindakan inisiasi dini yang menyebabkan kelekatan saat menyusui, yang pada gilirannya mempengaruhi ketepatan menyusui. Dibandingkan dengan pemberian ASI yang tidak tepat, ibu primipara lebih berisiko karena ibu multipara lebih banyak mengalami menyusui jikalau diperbandingkan dengan ibu primipara.



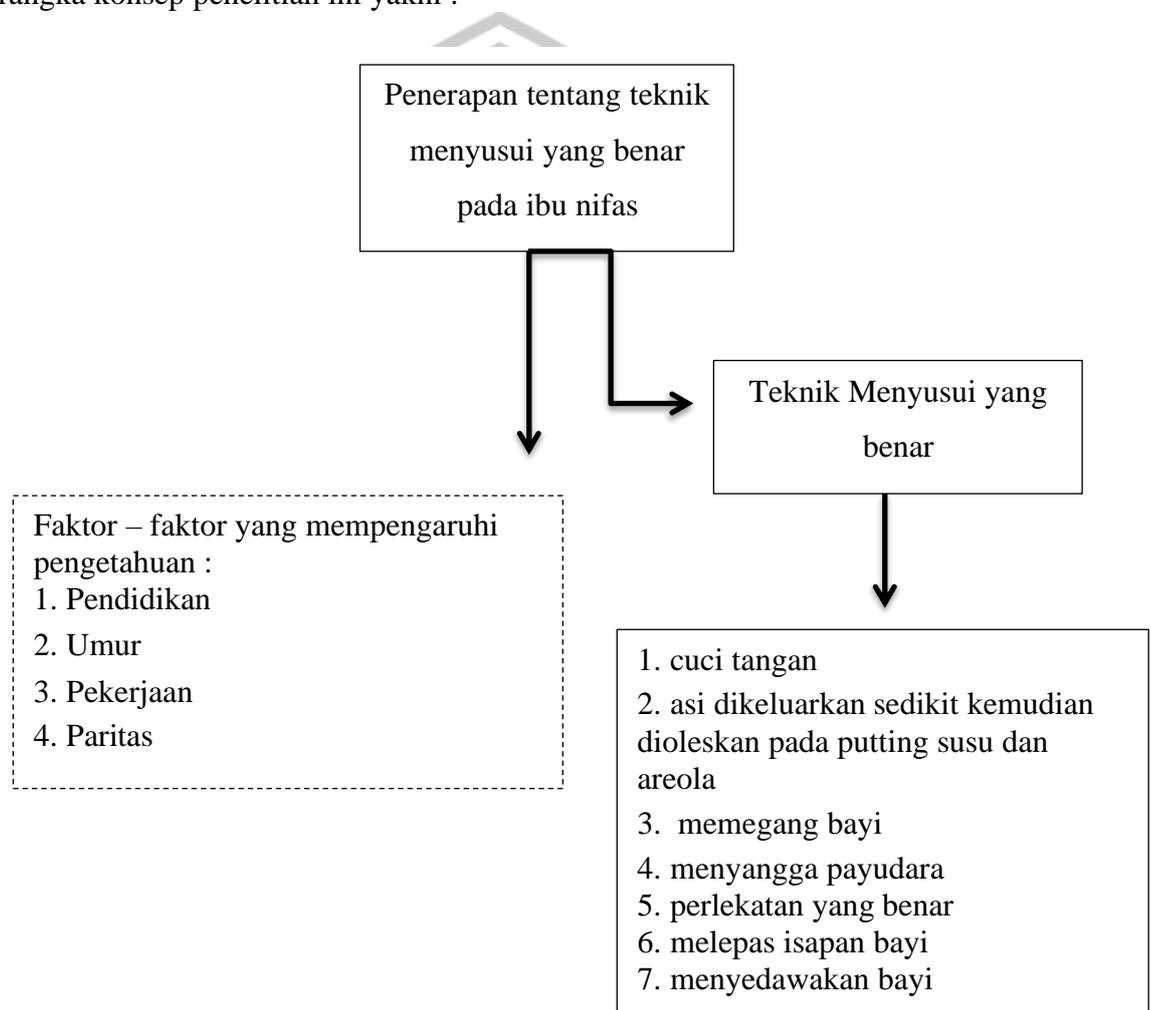
2.3 Kerangka Teori



Gambar 2.7 Kerangka Teori Penerapan Teknik Menyusui Untuk Keberhasilan Menyusui

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep yakni hubungan logis dari landasan teori serta kajian empiris (Notoatmodjo Soekidjo, 2018). Kerangka konsep membahas ketergantungan antar variabel yang berhubungan dengan variabel lainnya guna melengkapi perihal yang sedang ataupun akan dilakukan penelitian (Nursalam, 2019). Hubungan Berdasarkan landasan teori tersebut sehingga rumusan kerangka konsep penelitian ini yakni :



Gambar 2.8 Kerangka Konsep Penerapan Teknik Menyusui Untuk

Keberhasilan Menyusui