

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 KONSEP BENDUNGAN ASI

1. Pengertian

Bendungan ASI (Engorgement) adalah penyempitan pada duktus laktiferus, sehingga sisa ASI terkumpul pada system duktus yang mengakibatkan terjadinya pembekakan (Sarwono, 2008). Bendungan ASI adalah pembendungan ASI karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak d kosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu, payudara yang membengkak ini yang sering terjadi biasanya terjadi sesudah melahirkan pada hari ketiga atau ke empat (Bahiyatun, 2008).

2. Tanda dan Gejala

Perlu dibedakan antara payudara bengkak dan payudara penuh/bendungan ASI. Pada payudara bengkak adalah payudara udem, sakit, puting susu kencang, kulit mengkilap walau tidak merah, dan ASI tidak keluar kemudian badan menjadi demam setelah 24 jam. Sementara pada payudara penuh/bendungan ASI adalah payudara terasa berat ,panas, dan keras, bila ASI dikeluarkan tidak terjadi demam (Dewi Sunarsih, 2011). Tanda dan gejala yang selalu ada adalah payudara nyeri dan bengkak pada hari ke 3-5 postpartum, sedangkan tanda gejala yang terkadang ada adalah kedua payudara bengkak (Walyani Purwoastuti, 2015). Mastitis adalah kelanjutan dari bendungan ASI,

pada mastitis payudara ibu yang menyusui terkena radang, membengkak, memerah, dan sakit. Jika hal semacam ini terjadi penyusuan harus dihentikan. Pada sebagian besar kasus mastitis disebabkan oleh statis ASI, bukan infeksi meskipun infeksi juga bias terjadi (Fraser, 2009) .

Umumnya satu atau lebih bagian yang berdekatan meradang (sebagai akibat dipaksanya ASI masuk ke dalam jaringan ikat payudara) dan tampak sebagai daerah yang memisahkan antara sisi yang memerah dan sisi yang membengkak. Jika ASI juga dipaksa masuk aliran darah, nadi, dan suhu wanita tersebut dapat naik dan pada beberapa kasus gejala mirip flu, yang sebagian mencakup menggigil atau kaku. Ada atau tidaknya gejala sistematis tidak membantu membedakan antara mastitis akibat infeksi atau non infeksi (Fraser, 2009) .

3. Penyebab

- 1) Posisi mulut bayi dan puting ibu salah saat menyusui.
- 2) Produksi ASI berlebihan.
- 3) Terlambat menyusui.
- 4) Pengeluaran ASI yang jarang.

4. Faktor-Faktor Yang mempengaruhi bendungan ASI

Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya bendungan ASI menurut (Prawirohardjo, 2012) antara lain :

a. Frekuensi menyusui

Rentang yang optimal frekuensi menyusui adalah antara 8 hingga 12 kali setiap hari. Bayi akan berhenti menyusui bila bayi tampak kenyang (isyarat kenyang meliputi relaksasi seluruh tubuh, tidur saat menyusui dan melepaskan puting (Nina, 2014).

Pada bayi baru lahir akan lebih sering menyusui, rata-rata adalah 10-12 kali atau bahkan 18 kali menyusui tiap 24 jam. Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5 sampai 7 menit, sedangkan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam. Pada awalnya, bayi tidak memiliki pola yang teratur dalam menyusui dan akan mempunyai pola tertentu setelah 1-2 minggu kemudian (Reni, 2017).

Sehingga semakin sering bayi menyusui, maka akan semakin banyak produksi ASI dan pengeluaran ASI berjalan dengan lancar. Jika seorang ibu memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dia akan berusaha untuk menyusukan payudaranya sedini mungkin, sesering mungkin dan selama mungkin pada bayinya sehingga produksi ASI nya berlimpah dan pengeluarannya lancar. Sebaliknya jika ibu memiliki persepsi bahwa ASI nya tidak banyak atau tidak cukup, maka ASI yang keluar juga sedikit (Dwi, 2014)

Mengenai Bendungan ASI juga dapat terjadi dikarenakan faktor frekuensi pemberian ASI yang tidak

teratur, frekuensi dan durasi pemberian ASI mempunyai hubungan dengan terjadinya bendungan ASI pada Ibu nifas karena pada payudara terdapat vena limpatik yang mengalirkan produksi air susu, jika frekuensi dan durasi pemberian ASI optimal, maka pengosongan payudara dapat secara sempurna, aliran vena limpatik lancar, sehingga mencegah terjadinya payudara bengkak atau bendungan ASI pada payudara (Ardyan, 2014).

b. Kondisi Putting

Menurut Farrer (2011), kesulitan yang timbul selama proses laktasi yaitu puting yang retak-retak, puting yang masuk ke dalam, mastitis infeksi dan laktasi yang tidak memadahi oleh karena banyak sekali masalah yang timbul selama proses menyusui, maka perlu dilakukan perawatan antenatal yang baik karena ASI berperan penting untuk membuat bayi sehat dan kuat. Teknik menyusui yang tidak benar dapat mengakibatkan puting susu menjadi lecet dan ASI tidak keluar secara optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya atau bayi enggan menyusu (Halina, 2015).

c. Posisi Menyusui

Menurut Sulityawati (2014), bila di posisikan dengan benar jaringan putting susu, payudara, serta sinus lactiferous

akan berada dalam rongga mulut bayi. Putting susu akan masuk sampai sejauh langit-langit lunak (velum platinum) dan bersentuhan dengan langit-langit tersebut. Sentuhan ini akan merangsang reflex penghisapan. Rahang bawah bayi menutup pada jaringan payudara, penghisapan akan terjadi, dan putting susu ditangkap dengan baik dalam rongga mulut, sementara lidah memberikan penekanan yang berulang-ulang secara teratur sehingga ASI akan keluar dari duktus lactiferous.

Posisi kepala bayi yang tidak benar bisa menyebabkan hisapan bayi yang salah, karena puting susu dan areola yang tidak masuk semua ke mulut bayi. Hal ini dapat mengakibatkan terjadinya puting lecet. Terjadinya puting lecet dapat menjadi resiko terjadinya pengeluaran ASI yang tidak maksimal dan pembengkakan pada payudara (Anggraeni, 2015).

d. Perawatan Payudara

Kejadian bendungan ASI disebabkan karena ibu mempunyai pengetahuan kurang tentang perawatan payudara, sehingga ibu tidak benar dalam melakukan tindakan perawatan payudara dan waktu yang digunakan dalam melakukan perawatan payudara yang salah sehingga menyebabkan ibu mengalami puting susu tenggelam, bayi susah menyusu, ASI tidak

keluar, yang berakhir pada terjadinya bendungan ASI (Yuliana, 2012).

Tindakan perawatan payudara yang dilaksanakan, baik sendiri maupun dibantu orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya aliran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI, serta menghindari terjadinya pembekakan dan kesulitan menyusui, selain itu juga menjaga kebersihan payudara agar tidak mudah terkena infeksi (Evi Rosita, 2016).

5. Cara Mencegah

Untuk mencegah diperlukan menyusui dini, perlekatan yang baik, dan menyusui secara *on demand*. Bayi harus sering disusui. Apabila terlalu tegang, atau bayi tidak dapat menyusui sebaiknya ASI dikeluarkan dahulu, agar ketegangan menurun. Untuk merangsang reflek oksitosin maka dilakukan :

- 1) kompres untuk mengurangi rasa sakit
- 2) Ibu harus rileks
- 3) Pijat dan punggung belakang (sejajar daerah payudara)
- 4) Pijat ringan pada payudara yang bengkak (pijat pelan-pelan kearah tengah)
- 5) Stimulasi payudara dan puting

6) Kompres dingin pasca menyusui, untuk mengurangi oedema.

7) Pakailah BH yang sesuai.

8) Bila terlalu sakit dapat diberikan obat analgetik

(Dwi Sunar, 2005)

6. Cara Mengatasi

- a. Susui bayinya semau dia sesering mungkin tanpa jadwal dan tanpa batas waktu.
- b. Bila bayi sukar menghisap, keluarkan ASI dengan bantuan tangan atau pompa ASI yang efektif.
- c. Sebelum menyusui untuk merangsang reflek oksitosin dapat dilakukan kompres hangat untuk mengurangi rasa sakit, masase payudara, masase leher dan punggung.
- d. Setelah menyusui, kompres air dingin untuk mengurangi oedema (Dwi Sunar, 2005).

Menurut (Sarwono, 2008) penanganan bendungan air susu dilakukan dengan pemakaian kutang untuk penyangga payudara dan pemberian analgetika, dianjurkan menyusui segera dan lebih sering, kompres hangat, air susu dikeluarkan dengan pompa dan dilakukan pemijatan (masase) serta perawatan payudara. Kalau perlu diberi supresi laktasi untuk sementara (2 – 3 hari) agar bendungan berkurang dan memungkinkan air susu dikeluarkan dengan pijatan. Keadaan

ini pada umumnya akan menurun dalam berapa hari dan bayi dapat menyusui dengan normal.

2.2 KONSEP NIFAS

1. Pengertian

Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Roito dkk, 2013). Masa nifas adalah masa setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 40 hari dan merupakan masa pembersihan rahim, sama halnya seperti masa haid (Saleha, 2009).

Masa nifas adalah dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari). Pelayanan masa nifas harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi yang meliputi pengobatan, pencegahan dan lain-lain (Prawirohardjo, 2014).

2. Periode masa nifas

Periode masa nifas (puerperium) ialah masa enam minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum hamil (Widia, 2015). Masa nifas adalah masa pemulihan kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat kandungan kembali seperti pra-hamil. Lama masa nifas yaitu 6-8 minggu (Mochtar, 2012).

2.3 KONSEP LAKTASI

1. Pengertian laktasi

Laktasi atau menyusui mempunyai dua pengertian, yaitu produksi dan pengeluaran ASI. Payudara mulai dibentuk sejak embrio berumur 18-19 minggu. Pembentukan tersebut selesai ketika mulai menstruasi dengan terbentuknya hormon estrogen dan progesteron yang berfungsi untuk maturase alveoli. Sementara itu, hormon prolaktin berfungsi untuk produksi ASI selain hormon lain seperti insulin, tiroksin, dan lain-lain (Roito dkk, 2013).

Selama kehamilan, hormon prolaktin dari plasenta meningkat, tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari kedua atau hari ketiga pasca persalinan, kadar estrogen dan progesteron turun drastis, sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan saat itu sekresi ASI semakin lancar. Refleks yang sangat penting pada ibu dalam proses laktasi, yaitu reflex prolaktin dan refleksi aliran, yang timbul akibat perangsangan puting susu oleh hisapan bayi (Roito dkk, 2013).

2. Fisiologi Laktasi

Menurut (Anggraini Y, 2010) pemberian ASI terdapat 2 refleks yang berperan sebagai pembentukan dan pengeluaran air susu, yaitu :

a. Refleksi Prolaktin

Saraf sensoris banyak terdapat pada puting susu, bila saraf tersebut dirangsang, timbul impuls yang menuju hipotalamus,

yaitu selanjutnya ke kelenjar hipofisis depan sehingga kelenjar ini mengeluarkan hormon prolaktin. Hormon tersebut yang berperan dalam produksi ASI di tingkat alveoli. Refleksi prolaktin muncul setelah menyusui dan menghasilkan susu untuk proses menyusui berikutnya. Prolaktin lebih banyak dihasilkan pada malam hari dan refleksi prolaktin menekan ovulasi. Mudah dipahami bahwa makin sering rangsangan penyusunan, maka makin banyak ASI yang dihasilkan (Roito dkk, 2013).

b. Refleksi Aliran

Rangsangan puting susu tidak hanya diteruskan sampai ke kelenjar hipofisis bagian belakang yang mengeluarkan hormon oksitosin. Hormon itu berfungsi memacu kontraksi otot polos yang ada di dinding alveolus dan dinding saluran, sehingga ASI di pompa keluar. Refleksi oksitosin bekerja sebelum atau setelah menyusui untuk menghasilkan aliran air susu dan menyebabkan kontraksi uterus. Semakin sering menyusui, semakin baik pengosongan alveolus dan saluran sehingga semakin kecil kemungkinan terjadi bendungan susu sehingga proses menyusui makin lancar. Saluran ASI yang mengalami bendungan tidak hanya mengganggu penyusunan, tetapi menyebabkan kerentanan terhadap infeksi (Roito dkk, 2013).

Tiga refleks yang penting dalam mekanisme hisapan bayi, adalah refleks menangkap (rooting refleks), refleks menghisap (sucking refleks), dan refleks menelan (swallowing refleks). Refleks menangkap muncul ketika bayi baru lahir yang tersentuh pipinya akan menoleh ke arah sentuhan tersebut dan bila bibirnya dirangsang dengan papila mammae, bayi akan membuka dan berusaha untuk menangkap puting susu. Apabila langit-langit mulut bayi tersentuh, biasanya oleh puting susu, refleks menghisap akan muncul. Sebagian besar areola harus tertangkap mulut bayi untuk mencapai bagian belakang palatum bayi, hal ini akan merangsang sinus gusi, lidah, dan palatum sehingga ASI terperas keluar, kemudian mulut bayi akan terisi ASI dan bayi akan menelannya atau refleks menelan (Roito dkk, 2013).

Menyusui bayi yang baik adalah sesuai dengan kebutuhan bayi (nir-jadwal = on demand), karena secara alamiah bayi akan mengatur kebutuhannya sendiri. Semakin sering bayi menyusui, payudara akan memproduksi ASI lebih banyak, demikian juga bila bayi sedang lapar atau bayi kembar, dengan daya hisapnya payudara akan memproduksi ASI lebih banyak, jika semakin kuat daya isap bayi, semakin banyak ASI yang diproduksi. Air susu ibu senantiasa diproduksi secara berkesinambungan, dan payudara akan terasa kosong dan melunak setelahnya, pada

keadaan ini ibu tetap tidak akan kekurangan ASI. ASI akan terus diproduksi asalkan bayi tetap mengisap, ibu cukup makan dan minum, dan keinginan kuat untuk memberi ASI pada anaknya (Roito dkk, 2013). Menurut literatur, produksi ASI berkisar antara 600 cc-1 liter sehari, dengan demikian ibu dapat menyusui bayi secara eksklusif sampai 6 bulan, dan pemberian ASI tetap dilanjutkan disertai makanan lain sampai anak berusia 2 tahun. Bila kemudian bayi disapih, refleks prolaktin akan terhenti sehingga sekresi ASI juga terhenti yang mengakibatkan alveoli mengalami apoptosis (kehancuran). Selama berlangsung siklus menstruasi, dengan estrogen dan progesteron yang mulai berperan, alveoli akan terbentuk kembali (Roito, 2013). Siklus berulang mulai dari ibu hamil yang ditandai dengan alveoli matur dan siap memproduksi susu, kemudian proses laktasi (alveoli memproduksi ASI), dan diakhiri dengan penyapihan (alveoli gugur) disebut siklus laktasi, dan siklus tersebut akan senantiasa berulang selama wanita belum memasuki menopause (Roito dkk, 2013).

3. Manfaat ASI

Menurut (Anggraini Y., 2010) manfaat ASI sebagai berikut:

- a. ASI merupakan sumber makanan yang mengandung nutrisi yang lengkap untuk bayi.

- b. ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi yang mengandung zat antibody sehingga akan jarang sakit.
- c. ASI meningkatkan kekebalan tubuh.
- d. Menunjang perkembangan kepribadian, dan kecerdasan emosional.
- e. Mengurangi perdarahan setelah melahirkan.
- f. Dengan menyusui maka akan terjadi rasa sayang antara ibu dan bayi.
- g. Melindungi anak dari serangan elergi

4. Faktor-Faktor Yang mempengaruhi produksi ASI

Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI menurut Maritalia (2014), diantaranya sebagai berikut:

- a. Makanan

Makanan yang dikonsumsi ibu sangat berpengaruh terhadap produksi ASI, apabila makanan yang dikonsumsi ibu cukup dan bergizi maka produksi ASI ibu pun lancar.

b. Ketengan jiwa dan pikiran

Produksi ASI yang baik dipengaruhi oleh kondisi jiwa dan pikiran ibu yang tenang, jika keadaan psikologis ibu tertekan akan mempengaruhi produksi ASI ibu

c. Penggunaan Alat kontrasepsi

Penggunaan alat kontrasepsi pada ibu menyusui sangat diperhatikan karna akan mempengaruhi produksi ASI. Kontrasepsi yang dianjurkan yaitu kondom, IUD, pil progestin, suntik hormonal 3 bulan.

d. Perawatan Payudara

Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara untuk mempengaruhi hipofisis mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin (Susi, 2020).

e. Teknik Menyusui

Penelitian yang dilakukan oleh Tuti Meihartati¹, Linda Puspa Sari² (2018), tentang hubungan antara tehnik menyusui yang tidak benar dengan kejadian bendungan asi pada ibu nifas didapatkan Hasil uji statistik adalah chi-square diperoleh nilai $p < 0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan antara perilaku ibu dengan imunisasi dasar lengkap. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku ibu dengan imunisasi dasar lengkap pada bayi usia 11 bulan di

wilayah kerja Puskesmas Bungkukan. Berdasarkan hasil ini, penting untuk dikejar untuk perilaku ibu yang baik.

f. Anatomi Payudara

Jumlah lobus dalam payudara akan mempengaruhi produksi ASI dan perlu diperhatikan juga bentuk papilla dan puting susu ibu.

g. Faktor Fisiologis

ASI terbentuk karena pengaruh hormon prolaktin dan oksitosin yang menentukan produksi ASI dan mempertahankan sekresi air susu.

h. Pola Istirahat

Ibu menyusui perlu istirahat yang cukup untuk menekan stress yang akan menghambat produksi ASI, apabila kondisi ibu terlalu capek, kurang istirahat maka produksi ASI akan berkurang.

i. Factor isapan anak atau frekuensi penyusuan

Semakin sering bayi menyusui semakin banyak prolaktin yang di produksi sehingga makin banyak produksi ASI. Bayi cukup bulan frekuensi penyusuan direkomendasikan paling sedikit 8 kali perhari pada periode awal setelah persalinan

j. Berat bayi lahir

Semakin sering bayi menyusui semakin banyak prolaktin yang di produksi sehingga makin banyak produksi ASI. Bayi cukup bulan frekuensi penyusuan direkomendasikan paling sedikit 8 kali perhari pada periode awal setelah persalinan

k. Umur kehamilan saat melahirkan

Umur kehamilan dan berat lahir bayi mempengaruhi produksi ASI. Hal ini disebabkan bayi yang lahir prematur sangat lemah dan tidak mampu menghisap secara efektif. Lemahnya kemampuan menghisap karena belum sempurnanya fungsi organ.

l. Komsumsi Rokok dan alcohol

Merokok dapat mengurangi volume ASI karena mempengaruhi hormon prolaktin dan oksitosin. Merokok akan menstimulasi pelepasan hormon adrenalin dimana hormon ini akan menghambat pelepasan oksitosin. Alkohol juga dapat mempengaruhi produksi ASI Karena kandungan etanol menghambat hormon oksitosin.

m. Motivasi ibu untuk menyusui

Penelitian yang dilakukan oleh husnul muthoharo (2016), tentang hubungan antara motivasi pada ibu nifas untuk menyusui bayinya dengan kejadian bendungan ASI, didapatkan bahwa. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mempunyai motivasi baik hampir seluruhnya tidak terjadi bendungan ASI dan responden yang motivasinya kurang hampir bisa terjadi bendungan ASI. Didapat hasil dengan X^2 hitung (Value) = 4,854 dan $\rho = 0,02$. Kemudian bila $\rho \leq \alpha$ ($0,02 \leq 0,05$) dan X^2 hitung $\geq X^2$ tabel ($4,854 \geq 3,481$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara motivasi pada ibu nifas untuk menyusui bayinya dengan kejadian bendungan ASI.

2.4 TEKNIK MENYUSUI

a. Pengertian

Adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar (Suradi dan Hesti, 2014)

b. Faktor yang mempengaruhi pemberian ASI (Siregar, 2004)

1) Perubahan social budaya

- a) Ibu bekerja atau kesibukan sosial lainnya Kenaikan tingkat partisipasi wanita dalam angkatan kerja dan adanya emansipasi wanita dalam hal segala bidang kerja dan kebutuhan yang semakin meningkat, sehingga ketersediaan menyusui untuk bayinya berkurang.
- b) Meniru teman, tetangga atau orang yang sangat berpengaruh dengan memberikan susu botol kepada bayinya. Bahkan ada yang berpandangan bahwa susu botol sangat cocok untuk bayi.
- c) Merasa ketinggalan zaman jika masih menyusui bayinya

2) Faktor psikologis

- a) Takut kehilangan daya tarik sebagai seorang wanita. Adanya anggapan para ibu bahwa menyusui akan merusak penampilan. Padahal setiap ibu yang mempunyai bayi selalu mengubah payudara, walaupun menyusui atau tidak menyusui.
- b) Tekanan batin. Ada sebagian kecil ibu mengalami tekanan batin di saat menyusui bayi sehingga dapat mendesak si ibu untuk mengurangi frekuensi dan lama menyusui bayinya, bahkan mengurangi menyusui.

3) Factor fisik

Alasan yang cukup sering bagi ibu untuk menyusui adalah karena ibu sakit, baik sebentar maupun lama. Tetapi sebenarnya jarang sekali ada penyakit yang mengharuskan berhenti menyusui. Dari jauh lebih berbahaya untuk mulai memberi bayi makanan buatan daripada membiarkan bayi menyusu dari ibunya yang sakit.

4) Faktor kurangnya petugas kesehatan, sehingga masyarakat kurang mendapat penerangan atau dorongan tentang manfaat pemberian ASI. Penyuluhan kepada masyarakat mengenai manfaat dan cara pemanfaatannya.

5) Meningkatnya promosi susu formula sebagai pengganti ASI

6) Kurang/ salah informasi

Banyak ibu yang merasa bahwa susu formula itu sama baiknya atau malah lebih baik dari ASI sehingga cepat menambah susu formula bila merasa ASI kurang. Petugas kesehatan masih banyak yang tidak memberikan informasi pada saat pemeriksaan kehamilan atau saat memulangkan bayinya.

7) Faktor pengelola ASI di Ruang bersalin

Untuk menunjang keberhasilan laktasi, bayi hendaknya disusui segera atau sedini mungkin setelah lahir. Namun tidak semua persalinan berjalan normal dan tidak semua dapat

dilaksanakan menyusui dini, seperti persalinan dengan tindakan (seksio sesaria).

c. Cara menyusui yang benar

Adapun cara menyusui dengan benar Djamaludin, dkk (2010) :

- 1) Sebelum menyusui ASI dikeluarkan sedikit, kemudian dioleskan pada puting dan di sekitar kalang payudara. Cara ini mempunyai manfaat sebagai desinfektan dan menjaga kelembaban puting susu.
- 2) Bayi diletakkan menghadap perut ibu/payudara.
 - a) Ibu duduk atau barbaring dengan santai, bila duduk lebih baik menggunakan kursi yang rendah (agar kaki ibu tidak menggantung) dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi.
 - b) Bayi dipegang pada belakang bahunya dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu (kepala tidak menengadah, dan bokong bayi ditahan dengan telapak).
 - c) Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu, dan yang satu didepan.
 - d) Perut bayi menempel pada badan ibu, kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya membelokkan kepala bayi)
 - e) Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.

- f) Ibu menatap bayi dengan kasih sayang (Icemi, 2013)
- 3) Payudara dipegang dengan ibu jari di atas dan jari yang lain menopang di bawah, jangan menekan puting susu atau kalang payudara saja.
- 4) Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut (rooting reflex)
- 5) Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dan puting serta kalang payudara dimasukkan ke mulut bayi:
 - a) Usahakan sebagian besar kalang payudara dapat masuk ke mulut bayi, sehingga puting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak di bawah kalang payudara. Posisi yang salah, yaitu apabila bayi hanya mengisap pada puting susu saja, akan mengakibatkan masukan ASI yang tidak adekuat dan puting susu lecet.
 - b) Setelah bayi mulai menghisap payudara tak perlu dipegang atau disangga lagi (Hesty, 2016)
- d. Cara pengamatan teknik menyusui dengan benar

Langkah-langkah menyusui yang benar adalah:

- (a) Sebelum menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan areola sekitarnya. Cara ini

mempunyai manfaat sebagai desinfektan dan menjaga kelembaban puting susu.

(b) Bayi diletakkan menghadap perut ibu atau payudara.

(c) Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang di bawah. Jangan menekan puting susu saja atau areolanya saja.

(d) Bayi diberi rangsangan untuk membuka mulut dengan cara menyentuh pipi dengan puting susu atau menyentuh sisi mulut bayi.

(e) Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan puting serta areola dimasukkan ke mulut bayi.

(f) Usahakan sebagian besar areola dapat masuk ke dalam mulut bayi, sehingga puting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak dibawah areola.

(g) Setelah bayi mulai menghisap, payudara tidak perlu disanggah lagi

(Perinasia, 2016).

Menurut Sulystyawati (2009) menyusui dengan teknik yang tidak benar dapat mengakibatkan puting susu menjadi lecet, ASI tidak keluar optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya atau bayi enggan menyusui. Apabila bayi telah

menyusui dengan benar maka akan memperlihatkan tanda-tanda :

- (a) Bayi tampak tenang
- (b) Badan bayi menempel pada perut ibu
- (c) Mulut bayi terbuka lebar
- (d) Dagunya bayi menempel pada payudara ibu
- (e) Sebagian areola masuk ke dalam mulut bayi, areola bawah lebih banyak yang masuk
- (f) Bayi tampak menghisap kuat dengan irama perlahan;
- (g) Puting susu tidak terasa nyeri
- (h) Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus;
- (h) Kepala bayi agak menengadah
- (i) Melepas isapan bayi
- (k) Setelah menyusui pada satu payudara sampai terasa kosong, sebaiknya diganti dengan payudara yang satunya.

e. Lama dan frekuensi menyusui

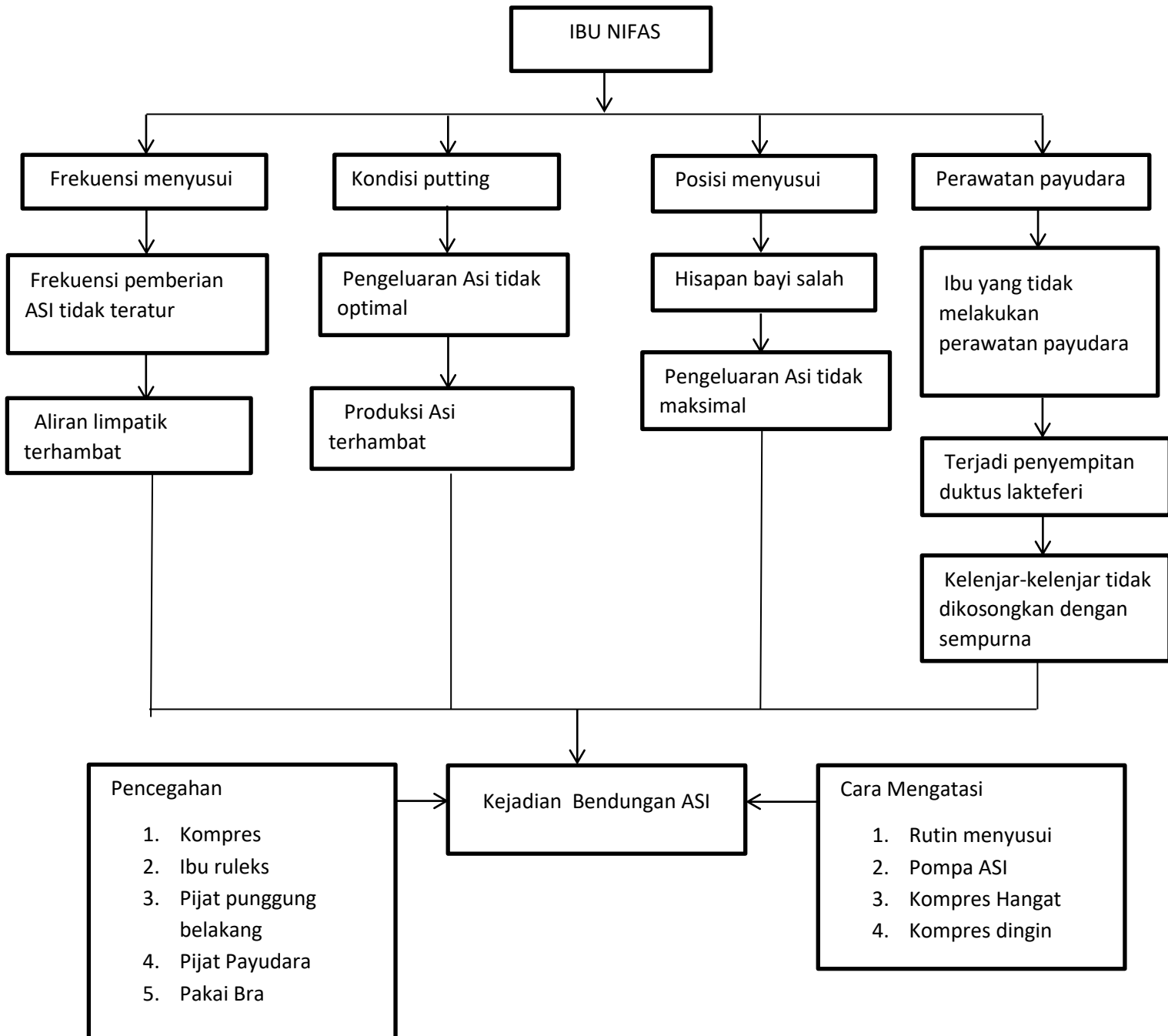
Bayi memiliki jadwal menyusui yang harus diketahui oleh ibu, biasanya bila bayi merasa lapar, ia akan menangis minta disusui. Bayi sebaiknya diberi selang waktu dua jam dari minumnya yang terakhir. Jika bayi menangis terus menerus berilah dot dan sebotol air hangat. Selanjutnya gendong dan usap-usaplah punggungnya hingga tertidur pulas (Riyanti, 2007). Sebaiknya dalam menyusui bayi tidak dijadwal,

sehingga tindakan menyusui bayi dilakukan disetiap saat bayi membutuhkan, karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Ibu harus menyusui bayinya bila bayi menangis bukan karena sebab lain (kencing, kepanasan/kedinginan atau sekedar ingin didekap) atau ibu sudah merasa perlu menyusui bayinya. Bayi yang sehat dapat menyosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam. Pada awalnya, bayi tidak memiliki pola yang teratur menyusui dan akan mempunyai pola tertentu setelah 1-2 minggu kemudian (Hanyow, 2008).

Menyusui yang dijadwal akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya. Dengan menyusui tanpa jadwal, sesuai kebutuhan bayi akan mencegah timbulnya masalah menyusui. Ibu yang bekerja dianjurkan agar lebih sering menyusui pada malam hari. Bila sering disusukan pada malam hari akan memicu produksi ASI (Sulystyawati, 2009). Menjaga keseimbangan besarnya kedua payudara maka sebaiknya setiap kali menyusui harus dengan kedua payudara. Pesan kan kepada ibu agar berusaha menyusui sampai payudara terasa kosong. Agar produksi ASI menjadi lebih baik. Setiap kali menyusui, dimulai dengan payudara yang terakhir disusukan. Selama masa menyusui sebaiknya ibu menggunakan kutang (BH) yang

dapat menyangga payudara, tetapi tidak terlalu ketat (Sulystyawati, 2009).

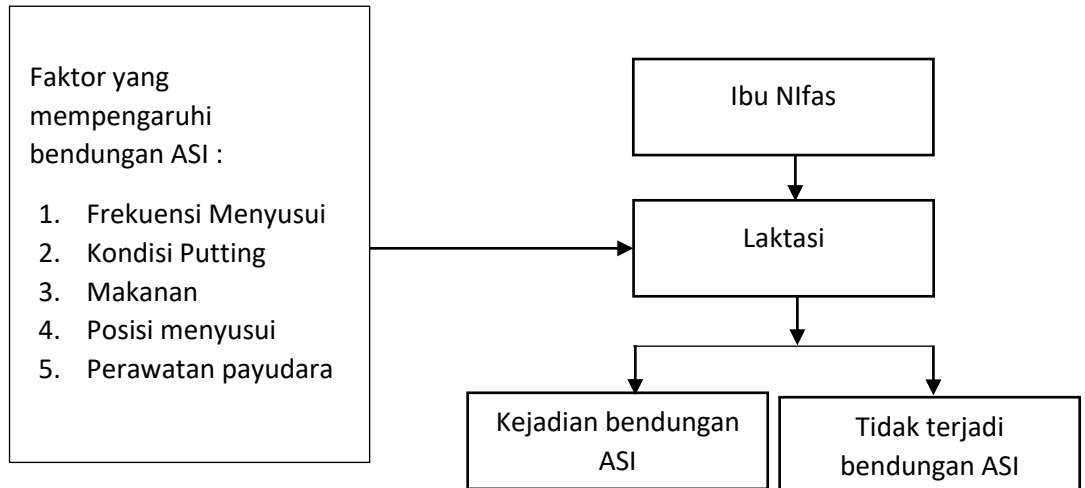
2.5 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka teori Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian bendungan ASI.

2.6 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antara variabel.



Gambar 2.2 kerangka konsep factor-faktor yang mempengaruhi kejadian Bendungan ASI.

2.7 Hipotesa penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara terhadap terjadinya hubungan variabel yang akan di teliti (Notoatmodjo, 2012). Pada penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

H₀ : ada factor-faktor yang mempengaruhi terjadinya bendungan ASI.