

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. *Post Partum* (Masa Nifas)

###### a. Pengertian

Masa Nifas (*Puerperium*) berasal dari bahasa latin yaitu “*puer*” yang artinya bayi dan “*parous*” yang berarti melahirkan, yaitu masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai hingga alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. *Puerperium* merupakan masa setelah melahirkan sering disebut sebagai masa *postpartum* atau masa sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim. Lama masa nifas ini sampai 6 minggu atau 42 hari (Risneni, 2016 dalam Velasti, 2020).

Masa nifas atau *postpartum* adalah masa dimulai beberapa jam sesudah lahirnya plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu (Astuti, 2015 dalam Mait, 2022).

###### b. Tahapan Masa Nifas

Menurut (Kemenkes RI, 2015 dalam Mait, 2022) masa nifas terbagi menjadi tiga periode, yaitu :

###### 1) Periode pasca salin segera (*immediate postpartum*) 0 – 24 jam

Masa segera setelah plasenta lahir hingga 24 jam. Pada masa ini, sering terjadi masalah, seperti perdarahan akibat atonia uteri,

sehingga tenaga kesehatan harus sering memeriksa kontraksi uterus, pengeluaran lochea, tekanan darah, dan suhu.

2) Periode pasca salin awal (*early postpartum*) 24 jam – 1 minggu

Pada masa ini tenaga kesehatan memastikan involusi uteri normal, tidak ada perdarahan, lochea tidak berbau busuk, tidak ada demam, ibu mendapatkan cukup makanan dan cairan, dan ibu dapat menyusui bayinya dengan baik.

3) Periode pasca salin lanjut (*late postpartum*) 1 minggu – 6 minggu

Pada periode ini tenaga kesehatan tetap melakukan perawatan dan pemeriksaan sehari-hari serta konseling KB.

c. Perubahan Pada Masa Nifas

Menurut (Manuaba, 2018 dalam Kusrina, 2022), perubahan fisiologi yang terjadi pada masa nifas yaitu :

1) Perubahan sistem reproduksi

Selama masa nifas alat genitalia internal dan eksternal akan berangsur-angsur pulih kembali ke kondisi sebelumnya. Semua perubahan yang terjadi pada alat genitalia ini disebut involusi. Selain involusi, terjadi perubahan lain seperti hemokonsentrasi dan timbulnya laktasi.

Setelah janin dilahirkan fundus uteri kira-kira setinggi pusat, segera setelah plasenta lahir tinggi fundus uteri berubah kurang lebih 2 jari dibawah pusat. Uterus menyerupai suatu buah alpukat gepeng berukuran panjang  $\pm 15$  cm, lebar  $\pm 12$  cm dan tebal  $\pm 10$  cm, dinding uterus sendiri  $\pm 5$  cm sedangkan pada bekas implantasi

plasenta lebih tipis daripada bagian lain. Pada hari ke-5 *postpartum* uterus  $\pm 7$  cm di atas simfisis atau setengah simfisis pusat, setelah 12 hari uterus tidak dapat diraba lagi diatas simfisis.

## 2) Uterus

Uterus pada *gravid aterm* memiliki berat kira-kira 1.000 gram. Berat uterus akan berubah menjadi  $\pm 500$  gram pada minggu pertama *postpartum*, menjadi 300 gram pada minggu kedua dan menjadi 40 hingga 60 gram setelah enam minggu *postpartum*, dengan perbedaan  $\pm 30$  gram dari berat normal uterus. Setelah persalinan, otot uterus mulai bergerak. Pembuluh darah di antara anyaman otot uterus akan terjepit. Setelah plasenta dilahirkan, proses ini akan mencegah terjadinya perdarahan.

## 3) Lochea

Lochea adalah cairan sekret yang berasal dari kavum uteri dan vagina selama masa nifas. Pada hari pertama dan kedua *lochea rubra* atau kurenta, terdiri atas darah segar bercampur sisa-sisa selaput ketuban, sel-sel desidua, *verniks kaseosa*, *lanugo* dan mekonium. Pada hari ke-3 sampai hari ke-7 sampai hari ke-14 cairan yang keluar berwarna kuning, cairan ini tidak berdarah lagi. Setelah dua minggu, lochea hanya merupakan cairan putih yang disebut dengan *lochea alba*. Lochea mempunyai bau yang khas, tidak seperti bau menstruasi. Bau ini lebih terasa tercium pada *lochea serosa*, bau ini juga akan semakin lebih keras jika bercampur dengan keringat

dan harus cermat membedakannya dengan bau busuk yang menandakan adanya infeksi.

#### 4) Endometrium

Perubahan pada endometrium adalah trombosit, degenerasi dan nekrosis ditempat implantasi plasenta. Pada hari pertama tebal endometrium 2,5 mm, mempunyai permukaan yang kasar akibat pelepasan desidua dan selaput janin. Setelah tiga hari mulai rata, sehingga tidak ada pembentukan jaringan parut pada bekas implantasi plasenta.

#### 5) Serviks

Setelah bayi lahir, serviks berubah menjadi agak menggangah seperti corong. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa corpus uteri dapat berkontraksi tetapi serviks tidak, yang membuat perbatasan antara korpus dan serviks terlihat seperti cincin.

#### d. Kebutuhan Dasar Masa Nifas

Kebutuhan dasar masa nifas menurut (Widyastuti, 2018 dalam Kusrina, 2022) adalah :

##### 1) Kebutuhan nutrisi

Pada masa menyusui, kebutuhan nutrisi meningkat 25% untuk produksi ASI dan memenuhi kebutuhan cairan tubuh yang meningkat tiga kali lipat dari normal. Menambahkan 500 kkal kalori setiap hari pada ibu menyusui berguna untuk membantu aktivitas, metabolisme, pembentukan cadangan tubuh, dan produksi ASI. Menu makanan yang seimbang mengandung unsur-unsur, seperti

sumber tenaga, pembangun, pengatur dan pelindung. Sumber tenaga atau energi yaitu karbohidrat berasal dari padi-padian, kentang, ubi, jagung dan sebagainya. Sumber pembangun yaitu protein diperoleh dari hewani dan nabati seperti telur, daging, ikan, susu, keju, tahu, tempe dan kacang-kacangan. Sumber pengatur dan pelindung merupakan mineral air dan vitamin yang berguna melindungi tubuh dari serangan penyakit dan mengatur kelancaran metabolisme dalam tubuh. Semua ini dapat diperoleh dari buah-buahan dan sayur-sayuran.

## 2) Kebutuhan cairan

Fungsi cairan sebagai pelarut zat gizi tubuh selama metabolisme. Untuk mencegah ibu kehilangan cairan, minumlah jumlah cairan yang cukup. Selama empat puluh hari setelah persalinan, ibu diberikan suplemen darah dan zat besi. Kapsul Vit A 200.000 unit harus dikonsumsi. Tubuh membutuhkan cairan untuk melakukan banyak hal, seperti menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit, mengontrol tekanan darah, dan memengaruhi sistem urinarius.

## 3) Kebutuhan ambulasi

Beberapa jam setelah melahirkan, ambulasi dini berarti segera bangun dari tempat tidur dan bergerak untuk menjadi lebih kuat dan lebih baik. Ibu harus istirahat selama delapan jam setelah persalinan karena lelah. Selanjutnya, miring kanan dan kiri dilakukan untuk mencegah trombosis dan tromboemboli. Diizinkan

untuk duduk pada hari kedua, jalan-jalan pada hari ketiga, dan pulang pada hari keempat atau kelima. Mobilisasi ini berbeda-beda bergantung pada komplikasi persalinan, kondisi nifas, dan tingkat penyembuhan luka.

#### 4) Kebutuhan eliminasi

Pada dua hingga empat hari setelah persalinan, buang air kecil (BAK) akan meningkat. Ini disebabkan oleh fakta bahwa volume darah ekstra yang dibutuhkan selama kehamilan tidak diperlukan lagi. Sebaiknya ibu tidak menahan BAK ketika ada rasa sakit pada jahitan. Ketakutan akan jahitan terbuka atau wasir dapat menyebabkan kesulitan buang air besar (BAB). Oleh karena itu, penting untuk mengonsumsi makanan yang mengandung serat tinggi serta minum dalam jumlah yang cukup.

#### 5) Kebersihan diri

Menjaga kebersihan diri ibu membantu mengurangi sumber infeksi dan membuat ibu lebih nyaman. Disarankan ibu untuk menjaga kebersihan diri dengan mengganti pakaian dan alas tempat tidur, mandi setidaknya dua kali sehari, dan membersihkan lingkungan rumah. Jangan lupa untuk membersihkan perineum dari depan ke belakang dan gunakan antiseptik dengan benar. Sebaiknya pakaian terbuat dari bahan yang mudah menyerap keringat karena produksi keringat meningkat, pakaian dalam harus longgar agar tidak lecet dan iritasi, pakaian bagian dada harus longgar agar payudara tidak tertekan dan kering, mengganti pembalut atau kain

pembalut setidaknya 2 kali sehari dan mencuci tangan setiap kali akan membersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air.

6) Kebutuhan istirahat dan tidur

Ibu nifas membutuhkan istirahat yang cukup, mereka memerlukan sekitar 8 jam tidur pada malam hari dan 1 jam tidur pada siang hari. Untuk mencegah kelelahan yang berlebihan, anjurkan ibu untuk mendapatkan jumlah tidur yang cukup. Disarankan ibu untuk kembali ke pekerjaan rumah secara bertahap. Ibu yang kekurangan istirahat akan mengalami berbagai efek, seperti mengurangi jumlah ASI yang diproduksi, memperlambat proses involusi uterus, dan memperbanyak perdarahan. Mereka juga dapat menjadi depresi dan tidak memiliki kemampuan untuk merawat diri mereka sendiri dan bayi mereka.

7) Kebutuhan seksual

Setelah enam minggu persalinan, ibu yang baru melahirkan dapat melakukan hubungan seksual lagi. Batasan waktu enam minggu didasarkan pada kenyataan bahwa pada saat itu, luka akibat persalinan termasuk luka akibat episiotomi dan luka bekas *section cesarea* (SC) biasanya telah sembuh dengan baik. Hubungan seksual bahkan boleh dilakukan tiga hingga empat minggu setelah proses melahirkan, jika tidak ada luka atau perobekan jaringan selama persalinan.

#### 8) Kebutuhan perawatan payudara

Sebagai persiapan untuk menyusui bayinya, wanita harus memperhatikan perawatan payudara mereka sejak awal kehamilan untuk memastikan bahwa payudara mereka lemas, tidak keras, dan kering. Ibu menyusui harus memastikan payudaranya bersih dan kering dengan menggunakan bra yang menyokong. Jika puting susu lecet, oleskan kolostrum atau ASI yang keluar pada area di sekitarnya setiap kali selesai menyusui. Setelah persalinan, payudara mengalami perubahan, termasuk penurunan kadar progesteron bersamaan dengan peningkatan hormon prolaktin setelah persalinan, produksi ASI dimulai pada hari kedua atau ketiga setelah persalinan, kolostrum muncul saat persalinan dan payudara menjadi keras dan besar sebagai tanda mulainya proses laktasi.

#### 9) Senam nifas

Ibu mengalami banyak perubahan fisik selama kehamilan, seperti otot dasar panggul, liang senggama yang longgar, dan dinding perut yang mengeras. Senam nifas sangat bermanfaat bagi ibu yang baru melahirkan untuk membantu mereka kembali ke keadaan normal dan tetap sehat. Ibu tidak perlu takut untuk banyak bergerak karena dengan ambulasi dini dapat membantu rahim untuk kembali ke bentuk semula.

#### 10) Rencana KB

Rencana KB setelah melahirkan sangat penting karena secara tidak langsung dapat membantu ibu mengistirahatkan alat

kandungannya dan merawat anaknya dengan baik. Ibu dan suami memiliki kebebasan untuk memilih alat kontrasepsi KB yang mereka inginkan. Ibu yang menggunakan suntikan kontraseptif (KB) dapat memiliki waktu untuk merawat kesehatan diri sendiri, anak, dan keluarganya dengan tidak cepat hamil selama minimal dua tahun.

## 2. Perawatan Payudara

### a. Pengertian

Perawatan payudara merupakan upaya untuk merangsang sekresi hormon oksitosin untuk menghasilkan ASI secepat mungkin. Hal ini sangat penting untuk mengatasi masalah dalam menyusui. Perawatan payudara yang tepat dan efektif dapat meningkatkan produksi ASI (Rosita, 2017 dalam Damanik, 2020).

Perawatan payudara (*Breast Care*) adalah prosedur yang dilakukan selama kehamilan atau masa nifas untuk meningkatkan produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar (Rustam, 2009 dalam Mait, 2022).

### b. Waktu Perawatan Payudara

Perawatan payudara pada masa nifas hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu 1-2 hari setelah bayi lahir dan dilakukan 2 kali sebelum mandi (Astutik, 2015 dalam Mait, 2022).

c. Tujuan Perawatan Payudara

Perawatan payudara atau dikenal sebagai *Breast Care*, bertujuan untuk menjaga kebersihan payudara dan memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI. Tujuan perawatan adalah untuk memperlancar produksi ASI dengan merangsang kelenjar air susu melalui pemijatan, mencegah bendungan ASI atau pembengkakan payudara, melenturkan dan menguatkan puting (Mochtar, 2015 dalam Damanik, 2020).

d. Faktor Yang Mempengaruhi Perawatan Payudara

1) Sikap ibu

Rasa takut dan malas, kurangnya waktu untuk perawatan payudara selama masa menyusui menjadi salah satu faktor ibu tidak melakukan perawatan payudara (Huliana, 2018 dalam Lestari, 2023).

2) Pengetahuan ibu

Ibu nifas yang memiliki pengetahuan kurang akan cenderung mengabaikan kesehatannya dan pada akhirnya melakukan hal-hal yang berbahaya bagi dirinya sendiri. Selain itu, kurangnya informasi dapat memperparah pengetahuan ibu karena anggapan atau persepsi yang salah tentang perawatan payudara (Nurhidayah *et al.*, 2022).

3) Dukungan tenaga kesehatan

Tanggung jawab tenaga kesehatan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat sangat penting. Dukungan yang dapat dilakukan oleh

petugas kesehatan dalam mengupayakan ibu untuk melakukan perawatan payudara dapat dilakukan dengan mengadakan penyuluhan tentang perawatan payudara selama antenatal, intranatal dan postnatal (Nurhidayah *et al.*, 2022).

e. Dampak Tidak Melakukan Perawatan Payudara

Dampak jika tidak melakukan perawatan payudara menurut (Nurhidayah *et al.*, 2022), ibu menyusui yang baru melahirkan dapat mengalami masalah payudara seperti :

- 1) Putting susu terbenam.
- 2) Bendungan ASI.
- 3) ASI lama keluar.
- 4) Produksi ASI terbatas.
- 5) Payudara kotor.
- 6) Mastitis.
- 7) Ibu belum siap menyusui.
- 8) Kulit payudara terutama puting akan mudah lecet.

f. Prinsip Perawatan Payudara

Prinsip-prinsip perawatan payudara menurut (Astutik, 2015 dalam Velasti, 2020) sebagai berikut :

- 1) Menjaga payudara bersih dan kering terutama area puting susu.
- 2) Menggunakan bra atau BH yang menopang dan tidak menekan.
- 3) Menyusui tetap dilakukan dengan mendahulukan puting susu yang tidak lecet.

g. Teknik-Teknik Perawatan Payudara

Tehnik perawatan payudara menurut Anggriani *et al.*, (2023):

- 1) Basahi kedua telapak tangan dengan *baby oil* atau minyak kelapa.
- 2) Tempatkan tangan pada payudara kemudian lakukan gerakan memutar mengelilingi payudara ke arah luar.
- 3) Letakkan kedua tangan berada dibawah payudara dan kemudian angkat payudara sebentar dan lepaskan perlahan.
- 4) Lakukan pengurutan dari pangkal ke ujung payudara atau kearah puting susu dan lakukan merata keseluruh payudara dengan posisi tangan membentuk kepalan, gunakan buku-buku jari untuk melakukan pengurutan.
- 5) Lakukan pengurutan secara bergantian dengan payudara lain, gerakan dilakukan 25-30 kali urutan.
- 6) Lanjutkan dengan pengurutan menggunakan sisi tangan, lakukan dari pangkal ke ujung atau ke arah puting susu.
- 7) Bersihkan puting susu, kemudian lakukan kompres payudara menggunakan air hangat secara bergantian selama 5 menit.
- 8) Kemudian dilanjutkan dengan melakukan kompres dingin. Lakukan secara bergantian dengan kompres hangat dingin dan diakhiri dengan kompres dingin, lakukan sebanyak 3 kali pada setiap payudara.

Adapun teknik perawatan payudara lainnya sebagai berikut Anggriani *et al.*, (2023):

1) *Massase*

Lakukan pemijatan 2-4 jari ke dinding dada, buat gerakan melingkar pada satu titik di area payudara. Setelah beberapa detik pindah ke area lain payudara dan mengikuti gerakan spiral mengelilingi payudara ke arah puting susu atau gerakan lurus dari pangkal payudara ke arah puting susu.

2) *Stroke*

Lakukan pengurutan dimulai dari pangkal payudara sampai ke puting susu dengan jari-jari atau telapak tangan. Kemudian urut bagian dinding dada ke arah payudara diseluruh bagian payudara, hal ini akan membuat ibu merasa lebih rileks dan merangsang pengeluaran hormon oksitosin sehingga ASI dapat semakin banyak keluar.

3) *Shake*

Posisi condong kedepan, kemudian goyangkan payudara dengan lembut, biarkan beberapa saat untuk meningkatkan stimulasi pengaliran ASI.

### 3. Dukungan Suami

a. Pengertian

Dukungan suami adalah suatu bentuk sikap perhatian dan kasih sayang yang tulus diberikan suami terhadap istri. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan fisik maupun psikis. Dukungan suami yang baik akan berdampak positif juga dalam motivasi ibu untuk memberikan ASI

kepada bayinya, serta suami harus menjadi pendorong utama untuk istri dan harus aktif berpartisipasi dalam merawat bayi (Hurryos, 2023).

b. Peran Dukungan Suami

Suami/ayah memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan menyusui yaitu sebagai *breastfeeding father*. *Breastfeeding father* adalah peran suami dengan cara memberi dukungan kepada ibu menyusui akan mempengaruhi terhadap pemberian ASI eksklusif. Dukungan penuh seorang suami kepada istrinya dalam proses menyusui bayinya meningkatkan keberhasilan menyusui ASI secara eksklusif. Peran *breastfeeding father* menjadi hal yang wajib dilakukan oleh ayah agar mendukung pemberian ASI eksklusif, sehingga proses menyusui secara eksklusif oleh ibu dapat berjalan dengan sukses (Lestari, 2023).

c. Peran Ayah Dalam ASI (*Breastfeeding Father*)

Adapun bentuk peran ayah ASI (*breastfeeding father*) yang dapat dilakukan menurut (Mufdlilah *et al.*, 2018 dalam Amelia *et al.*, 2023) sebagai berikut :

- 1) Menggali informasi terkait ASI dan menyusui, misalnya mengenai Inisiasi Menyusui Dini (IMD), ASI Eksklusif, manfaat, teknik menyusui, cara pemberian hingga penyimpanan ASI perah.
- 2) Mendukung pelaksanaan IMD dan ASI eksklusif.
- 3) Memberi dukungan positif dan *support* ibu.
- 4) Partisipasi dalam merawat dan pengasuhan bayi misalnya menggendong bayi, mengganti popok, *skin to skin contact*

(membangun *bounding attachment*), menyendawakan bayi, menenangkan bayi, membawa bayi untuk berjemur dan lainnya.

- 5) Membantu pekerjaan rumah tangga seperti menyapu rumah, mencuci baju dan lainnya.
- 6) Memenuhi asupan nutrisi ibu.
- 7) Memenuhi kebutuhan yang diperlukan untuk menyusui.
- 8) Mendampingi ibu saat menyusui hingga melakukan pemeriksaan kesehatan.

d. Jenis Dukungan Suami

Menurut Friedman dkk, (2003) dalam (Hidayati *et al.*, 2021) dukungan dari keluarga (suami) ada empat aspek yaitu dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan penilaian antara lain :

1) Dukungan informasi

Dukungan informasi artinya suami bertanggung jawab untuk memberikan informasi tentang pentingnya ASI dan informasi ini dapat memengaruhi pandangan perempuan tentang menyusui. Kurangnya pengetahuan suami menyebabkan kurangnya informasi dan ketidakmampuan membantu istri memberikan ASI. Kurangnya pengetahuan ini biasanya disebabkan oleh masih banyaknya suami yang menganggap bahwa mengasuh anak bukanlah tanggung jawabnya sebagai kepala keluarga.

## 2) Dukungan emosional

Dukungan Emosional yaitu bentuk perilaku yang melibatkan rasa empati, perhatian, pemberian semangat, kehangatan cinta dan lain sebagainya. Tujuan dari dukungan emosional ini adalah suami sebagai tempat yang dapat memberikan rasa kenyamanan dan kedamaian bagi istri. Ekspresi dukungan emosional adalah ketika suami memuji ibu setelah menyusui bayinya dan mendorong ibu untuk menceritakan kesulitan pribadinya sehingga ibu tidak merasa sendirian dalam segala permasalahannya.

## 3) Dukungan instrumental

Dukungan instrumental merupakan dukungan materil yang nyata dari suami untuk mengetahui dan mengenali apa yang dibutuhkan istrinya dengan memberikan pelayanan praktis. Misalnya, suami membantu memandikan bayi, membantu pekerjaan rumah tangga, dan ikut serta dalam kunjungan tindak lanjut. Hal ini membantu mengurangi rasa stres pada istri.

## 4) Dukungan penilaian

Dukungan penilaian adalah bentuk dukungan suami sebagai kepala keluarga yang berfungsi sebagai sumber validator dengan bimbingan tegas dan umpan balik dalam memecahkan masalah. Penilaian yang dimaksud adalah penilaian yang positif pada istri seperti memberikan kalimat pujian yang menyenangkan, ungkapan kekaguman, sikap positif terhadap kehidupan pasca pernikahan, ikut

terbangun dan membantu saat istri bangun di malam hari saat hendak menyusui bayi.

e. Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Suami

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan suami menurut (Suraeda, 2020), yaitu :

1) Tingkat pengetahuan

Wawasan suami sebagai kepala keluarga rumah tangga akan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya. Semakin rendah pengetahuannya, semakin sedikit aksesnya terhadap informasi kesehatan istrinya, sehingga suami akan lebih sulit untuk membuat keputusan yang tepat.

2) Pendapatan

Kebanyakan orang di masyarakat menggunakan 75%-100% penghasilannya untuk keperluan hidup. Secara kontras, dapat dikatakan bahwa pemberdayaan suami harus terkait dengan pemberdayaan ekonomi keluarga, sehingga kepala keluarga tidak memiliki alasan untuk menolak untuk menjaga kesehatan istrinya.

3) Budaya

Dalam beberapa wilayah Indonesia, masyarakat tradisional percaya bahwa perempuan tidak sama derajatnya dengan laki-laki dan bahwa tugas mereka hanyalah memenuhi kebutuhan dan keinginan suami mereka. Anggapan seperti ini dapat memengaruhi bagaimana seorang suami memperlakukan istrinya. Misalnya, orang Jawa menyebut istri dengan "kanca wingking" atau "teman

belakang". Hal ini menunjukkan bahwa perempuan tidak berada di depan atau sejajar dengan laki-laki, tetapi di belakang atau di dapur. Sehingga, dalam pandangan budaya Jawa, wilayah kegiatan istri terdiri dari dapur untuk peran memasak, sumur untuk mencuci, dan kasur untuk peran melayani kebutuhan biologis suami. Kemudian kebiasaan ini menyebar dan diikuti oleh masyarakat tradisional, yang dapat memengaruhi perilaku suami-istri.

f. Pengukuran Dukungan Suami

Untuk mengetahui sejauh mana dukungan suami yang diberikan, dapat dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan-pernyataan tentang 4 aspek dukungan sosial yang terdapat dalam teori *Friedman*, yaitu dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan penilaian (Hurryos, 2023). Skala pengukuran yang digunakan pada kuesioner ini adalah skala *Guttman*. Alat ukur kuesioner dukungan suami menggunakan 8 pernyataan dengan pernyataan *Favorable* (1,2,4,5,7) dan *Unfavorable* (3,6,8) menggunakan pilihan mendukung dan tidak mendukung sebagai berikut:

- 1) Pernyataan *Favorable* diberi skor :
  - a) Ya skor 1
  - b) Tidak skor 0
- 2) Pernyataan *Unfavorable* diberi skor :
  - a) Ya skor 0
  - b) Tidak skor 1

#### 4. Produksi ASI

##### a. Pengertian

Produksi ASI adalah banyaknya air susu ibu yang keluar setelah melahirkan dan sumber utama makanan bayi, yang mana tidak ada makanan atau minuman lain yang dapat menandingi ASI karena terdapat kandungan *makronutirent* dan *micronutrient* di dalamnya. Tidak hanya itu, ASI juga mengandung zat perlindungan dan sistem kekebalan tubuh yang membantu pertumbuhan dan pencegahan penyakit pada bayi. Maka dari itu, bayi usia 0-6 bulan hanya diberikan ASI saja tanpa makanan atau minuman lainnya (Asih., 2016 dalam Sari, 2022).

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi karena memberi mereka nutrisi yang tepat untuk usia mereka, faktor imunologis, dan substansi anti bakteri. Pengeluaran ASI sangat dipengaruhi oleh interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf, dan berbagai hormon (Emilda, 2022).

##### b. Jumlah Produksi ASI

Ibu menghasilkan ASI sesuai dengan kebutuhan bayi pada kondisi normal. Produksi ASI terbaik tercapai setelah hari ke 10 hingga 14 setelah kelahiran, dan pada minggu pertama setelah kelahiran produksi ASI rata-rata sekitar 10-100 mililiter per hari. Setelah enam bulan pasca kelahiran, produksi ASI meningkat menjadi rata-rata 700-800 mililiter per hari, tetapi kemudian turun menjadi 500-700 mililiter setelah enam bulan pertama kelahiran (Mulyani, 2013 dalam Delvina *et al.*, 2022).

c. Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI

Berikut merupakan beberapa hal yang dapat mempengaruhi produksi ASI menurut (Azizah, 2019), yaitu :

1) Makanan

Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat memengaruhi produksi ASI. Pola makan yang teratur dan makanan yang kaya gizi akan memastikan produksi ASI berjalan dengan lancar.

2) Ketenangan jiwa dan pikiran

Untuk menghasilkan produksi ASI yang baik, kondisi pikiran dan jiwa ibu harus tenang. Ibu yang tertekan, sedih, atau tegang akan menurunkan produksi ASI.

3) Penggunaan alat kontrasepsi

Jika ibu menyusui menggunakan alat kontrasepsi, harap diperhatikan agar tidak mengurangi jumlah ASI yang dihasilkan. Contoh alat kontrasepsi yang digunakan termasuk kondom, implantasi intrauterin (IUD), pil khusus menyusui, atau suntik hormonal yang diberikan tiga bulan setelah kelahiran.

4) Perawatan payudara

Perawatan payudara bermanfaat mendorong hipofisis untuk mengeluarkan hormone prolaktin dan oksitosin.

5) Anatomi payudara

Jumlah lobus payudara juga mempengaruhi produksi ASI. Bentuk anatomi *papilla mammae* atau puting susu ibu, juga penting untuk diperhatikan.

6) Faktor fisiologis

Hormon prolaktin bekerja mengatur dan mempertahankan sekresi air susu, serta bertanggung jawab atas pembentukan ASI.

7) Pola istirahat

Pengeluaran dan produksi ASI dipengaruhi oleh faktor istirahat, jika kondisi ibu terlalu lelah dan kurang istirahat, produksi ASI juga dapat berkurang.

8) Dukungan suami maupun keluarga

Dukungan suami atau anggota keluarga lain di rumah sangat membantu keberhasilan seorang ibu dalam menyusui. Kebahagiaan ibu, kegembiraan, kasih sayang pada bayinya, pelukan, ciuman pada bayi dan mendengar bayinya menangis dapat meningkatkan produksi ASI.

9) Faktor hisapan anak

Semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak. Frekuensi bayi menyusu ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormone dalam kelenjar payudara.

10) Berat bayi lahir

Bayi lahir rendah (BLR) memiliki kemampuan menghisap ASI yang lebih rendah dibandingkan bayi dengan berat lahir normal ( $>2500$  gram). Kemampuan menghisap ASI yang lebih rendah ini meliputi frekuensi dan lama penyusuan yang lebih rendah dibanding bayi

berat lahir normal yang berdampak pada peningkatan produksi hormon prolaktin dan oksitosin.

#### 11) Konsumsi rokok dan alkohol

Merokok dapat menyebabkan penurunan volume ASI karena mengganggu fungsi hormon prolaktin dan oksitosin yang bertanggung jawab untuk produksi ASI. Selain itu, merokok dapat menyebabkan peningkatan pelepasan adrenalin, yang akan menghambat pelepasan oksitosin. Meskipun minuman alkohol dosis rendah dapat membuat ibu lebih santai yang membantu menghasilkan ASI lebih banyak, namun kandungan etanol dapat menghambat produksi ASI.

#### d. Upaya Memperlancar ASI

Menurut (Hadi *et al.*, 2019 dalam Mait, 2022) upaya untuk memperbanyak ASI dengan teknik non farmakologi, diantaranya :

- 1) Tingkatkan frekuensi menyusui/memompa/memeras ASI.
- 2) Menyusui *on demand*.
- 3) Lakukan inisiasi menyusui dini (IMD).
- 4) Kosongkan payudara setelah anak selesai menyusui.
- 5) Hindari pemberian susu formula dan hindari penggunaan DOT atau empeng.
- 6) Ibu yang menyusui mengkonsumsi makanan bergizi.
- 7) Lakukan perawatan payudara: *Massage*/pemijatan payudara dan kompres air hangat dan air dingin bergantian.

e. Tanda Produksi ASI Lancar

Tanda-tanda produksi ASI yang lancar menurut (Wiji, 2013 dalam Delvina *et al.*, 2022) yaitu :

- 1) Pada minggu pertama usia bayi, bayi minum ASI setiap 2-3 jam dengan frekuensi 8-10 kali.
- 2) Kotoran bayi berwarna kuning, BAB lebih sering dan menjadi lebih muda seiring berjalannya usia.
- 3) Bayi akan buang air kecil (BAK) dengan frekuensi 6-8 kali sehari.
- 4) Pertumbuhan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) bayi sesuai dengan grafik pertumbuhan.
- 5) Bayi tampak bahagia, akan bangun dari tidur ketika lapar dan bangun dengan cukup puas.

f. Manfaat ASI

Pemberian ASI memiliki banyak manfaat bagi ibu dan bayi, diantaranya yaitu :

- 1) Manfaat ASI untuk bayi menurut (Velasti, 2020), yaitu :
  - a) Komposisi sesuai kebutuhan.
  - b) Kalori dari ASI memenuhi kebutuhan bayi sampai usia enam bulan.
  - c) ASI mengandung zat pelindung.
  - d) Perkembangan psikomotor lebih cepat.
  - e) Menunjang perkembangan kognitif.
  - f) Menunjang perkembangan penglihatan.
  - g) Memperkuat ikatan batin antara ibu dan anak.

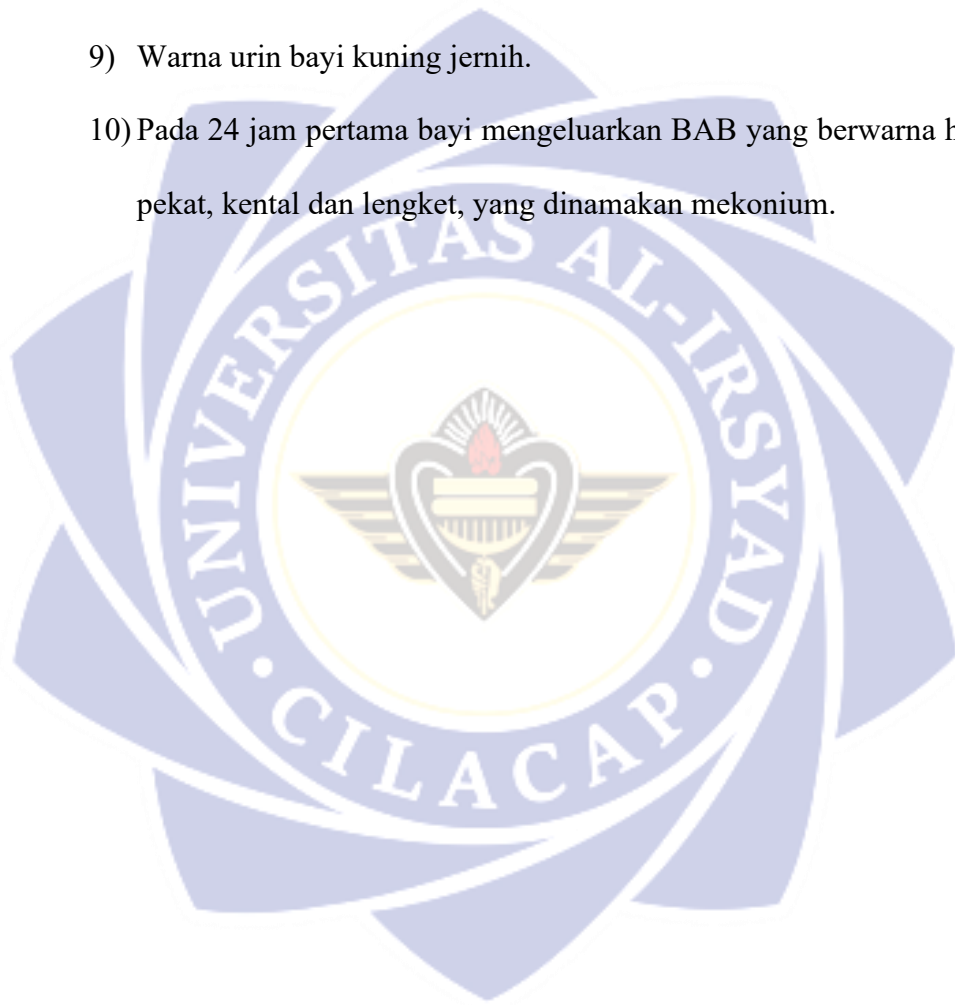
- h) Dasar untuk perkembangan emosi yang hangat.
  - i) Dasar untuk perkembangan kepribadian yang percaya diri.
- 2) Manfaat ASI untuk ibu menurut (Hajifah *et al.*, 2022), yaitu :
- a) Mencegah perdarahan pascapersalinan, membantu rahim untuk berkontraksi dan kembali ke ukuran semula.
  - b) Mendorong involusi uterus, memberikan ASI dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin yang dapat membantu rahim kembali ke ukuran normal.
  - c) Membantu mengurangi risiko anemia pada ibu karena membantu memulihkan zat besi yang hilang selama kehamilan.
  - d) Mengurangi risiko terkena kanker payudara dan ovarium.
  - e) Memperkuat ikatan emosional atau batin antara ibu dan anak.
  - f) Membantu mengembalikan berat badan ibu, memberikan ASI dapat membantu membakar kalori.

g. Pengukuran Produksi ASI

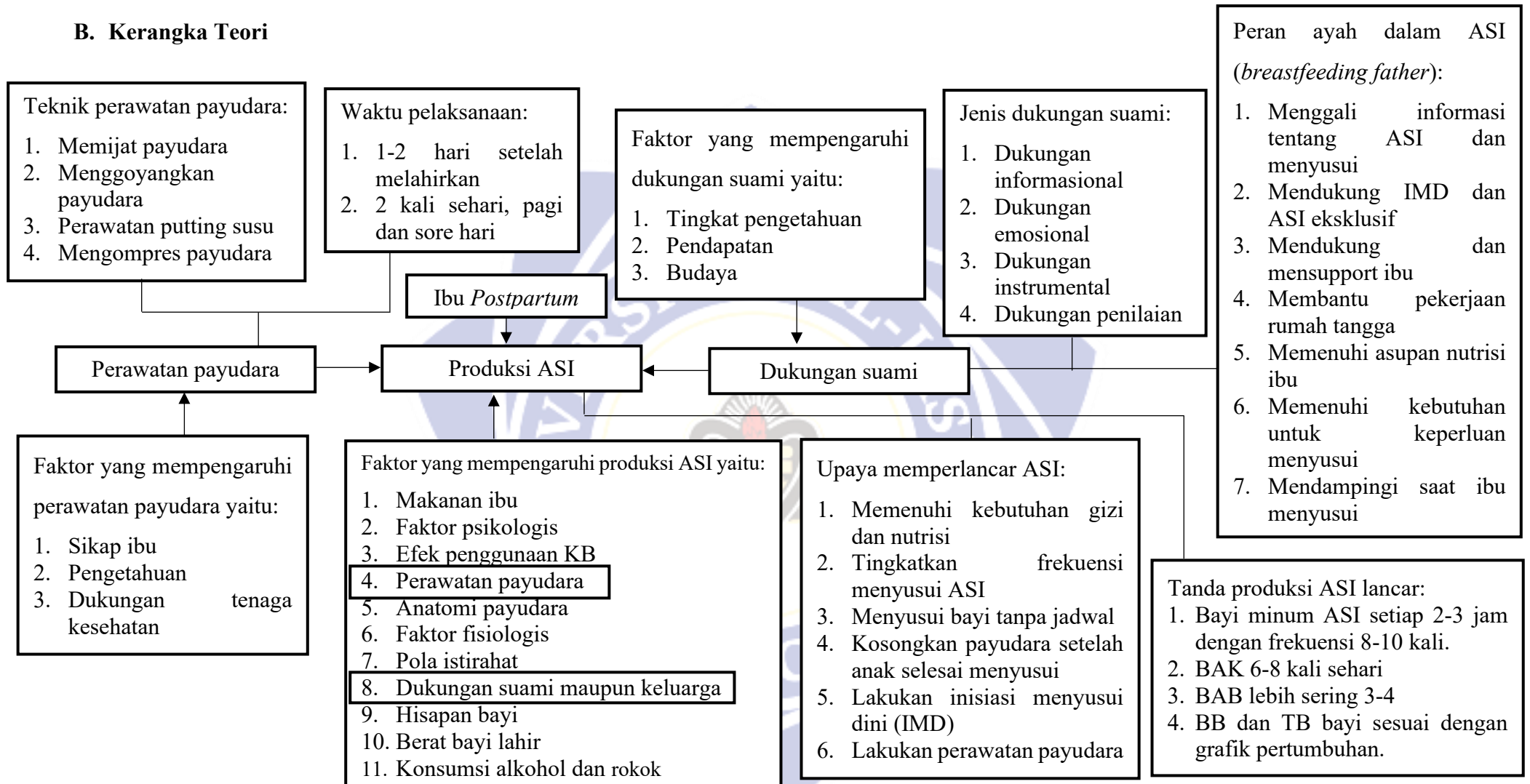
Menurut (Budiarti, 2009 dalam Yolanda, 2021), yang menyatakan bahwa untuk mengetahui banyaknya produksi ASI beberapa kriteria sebagai patokan untuk mengetahui jumlah ASI cukup atau tidak cukup yaitu :

- 1) ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting.
- 2) Sebelum disusukan payudara terasa tegang.
- 3) Jika ASI cukup, setelah bayi menyusu bayi akan tertidur/tenang selama 3-4 jam.
- 4) Bayi BAK 6-8 kali dalam satu hari.

- 5) Bayi BAB 3-4 kali sehari.
- 6) Bayi paling sedikit menyusu 8-10 kali dalam 24 jam.
- 7) Ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan ketika bayi menelan ASI.
- 8) Ibu dapat merasakan rasa geli karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusu.
- 9) Warna urin bayi kuning jernih.
- 10) Pada 24 jam pertama bayi mengeluarkan BAB yang berwarna hijau pekat, kental dan lengket, yang dinamakan mekonium.



## B. Kerangka Teori



Bagan 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : (Mufdlilah et al., 2018 dalam Amelia et al., 2023), (Anggriani et al., 2023), (Azizah, 2019), (Mulyani, 2013 dalam Delvina et al., 2022), (Hidayati et al., 2021), (Astutik, 2015 dalam Mait, 2022), (Hadi et al., 2019 dalam Mait, 2022), (Nurhidayah et al., 2022), (Suraeda, 2020).