BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Edukasi Kesehatan

1. Pengertian Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan untuk menyampaikan pesan mengenai kesehatan dengan tujuan agar dapat meningkatkan pengetahuan seseorang tentang kesehatan dan tingkah laku yang menyertainya. Pendidikan kesehatan menjadi salah satu bahagian dari layanan kesehatan, seperti promosi, pencegahan, perawatan, dan pemulihan, yang fokus pada usaha untuk memperbaiki pola hidup. Dalam konsepnya, Edukasi kesehatan adalah usaha untuk mempengaruhi atau mengajak orang agar menerapkan pola hidup yang sehat (Anggraeni & Maharani, 2025).

Edukasi Kesehatan Tentang Perawatan Payudara (*Breast Care*) merupakan kegiatan pemberian informasi secara terstruktur sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui terkait perawatan payudara meliputi pengertian, tujuan, manfaat, dampak dan cara pelaksanaannya menggunakan media edukasi (Solihatun, 2024)

2. Tujuan Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan merupakan suatu proses terencana yang dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang aspek kesehatan serta membangun sikap dan mendorong tindakan positif yang dapat menunjang individu dalam mengadopsi serta mempertahankan gaya hidup sehat (Putri, 2022). Adapun tujuan utama edukasi kesehatan adalah memberikan informasi wawasan individu, kelompok, dan komunitas sehingga mereka dapat mengakui pentingnya kesehatan dalam menjalani kehidupan yang sehat, serta mampu menggunakan layanan kesehatan dengan cara yang benar dan sesuai dengan keperluan (Anggraeni & Maharani, 2025).

3. Manfaat Edukasi Kesehatan

Menurut (Anggraeni & Maharani, 2025) manfaat yang dapat dirasakan oleh masyarakat dari adanya kegiatan edukasi sangatlah luas dan berjangka panjang, antara lain:

a. Memberikan pengetahuan yang luas dan mendalam kepala masyarakat, sehingga dapat meningkatkan wawasan serta pemahaman individu dalam berbagai aspek kehidupan.
b. Membantu mengembangkan kepribadian manusia menjadi lebih baik, seperti membentuk sikap mandiri, percaya diri, bertanggung jawab, serta mampu berpikir kritis dan bijaksana dalam mengambil keputusan.
c. Menanamkan nilai-nilai positif dalam diri manusia, antara lain kejujuran, kedisiplinan, kerjasama, empati, dan rasa saling menghargai antar sesama.
d. Melatih dan mendorong individu untuk mengenali, mengembangkan, serta mengopimalkan bakat dan talenta yang dimiliki agar dapat diarahkan pada kegiatan yang positif dan produktif
e. Memberikan dampak jangka panjang bagi masyarakat dengan menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan mampu berkontribusi secara aktif dalam pembangunan lingkungan dan sosial.

4. Metode Edukasi Kesehatan

Menurut (Notoadmojdo, 2014) dalam buku (Anggraeni & Maharani, 2025) terdapat berbagai macam metode yang dapat diterapkan dalam melakukan edukasi kesehatan antara lain:

a. Metode Individual (Perorangan)

Pendekatan perorangan menitikberatkan pada individu dalam upaya membentuk perilaku baru dan mendorong penerimaan terhadap perubahan atau inovasi. Pendekatan ini digunakan karena setiap individu memiliki latar belakang dan alasan yang berbeda dalam menerima perubahan. Metode yang digunakan dalam pendekatan ini meliputi bimbingan dan penyuluhan serta wawancara.

b. Metode Individual Kelompok

Metode kelompok dilaksanakan dengan mempertimbangkan jumlah peserta dan tingkat pendidikan sasaran. Jumlah anggota kelompok memengaruhi pemilihan metode edukasi yang digunakan. Pada kelompok besar, metode yang sering diterapkan adalah ceramah dan seminar, yaitu penyampaian materi oleh narasumber yang

kompeten. Sementara itu, pada kelompok kecil dapat digunakan diskusi kelompok yang mendorong partisipasi aktif seluruh anggota, serta metode bermain peran (*role play*) untuk mensimulasikan situasi dalam edukasi kesehatan.

c. Metode Massa

Metode atau pendekatan massa digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada masyarakat luas. Pendekatan ini ditujukan kepada sasaran yang bersifat umum, tanpa membedakan usia, jenis kelamin, kondisi sosial ekonomi, maupun tingkat pendidikan. Beberapa metode yang termasuk dalam pendekatan massa antara lain ceramah umum pada kegiatan tertentu serta perbincangan atau *talk show* yang disiarkan melalui media elektronik, seperti televisi dan radio.

5. Media Edukasi Kesehatan

Media edukasi diartikan sebagai alat bantu untuk menyampaikan informasi seputar kesehatan, karena alat-alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat atau klien (Fitriani, 2011). Penggunaan media dalam edukasi kesehatan memiliki manfaat untuk meningkatkan kinerja pemberi informasi sehingga hasilnya akan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Media edukasi ini dapat berwujud manusia, benda, atau kejadian yang membantu klien untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan (Khasanah et al., 2023) dalam buku (Anggraeni & Maharani, 2025).

6. Pengukuran Variabel Pengetahuan

Dalam penelitian, pengukuran variabel menjadi sangat penting. Hal ini dikarenakan variabel penelitian syaratnya adalah harus dapat diukur. Pengukuran variabel dapat dilakukan menggunakan alat ukur. Instrumen pengukuran disusun berdasarkan aspek pengetahuan yang ingin diketahui, meliputi kemampuan mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi. Khusus untuk variabel pengetahuan alat atau instrumen yang dapat dan umum digunakan adalah dengan *list* pertanyaan yang menanyakan tentang pengetahuan. *List* pertanyaan

tersebut kita kenal sebagai kuisioner. Terkait dengan variabel pengetahuan ada beberapa kuisioner yang bisa digunakan, diantaranya kuisioner dengan pilihan jawaban benar, salah dan tidak tahu. Selain itu, ada juga kuisioner pengetahuan dengan pilihan ganda atau *multiple choice* yang memungkinkan responden untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang dianggap paling tepat (Lactona & Cahyono, 2024).

Menurut (Lactona & Cahyono, 2024) Variabel pengetahuan dapat berupa variabel dengan skala numerik atau kategori, pada variabel kategori dibedakan menjadi skala ukur ordinal dan nominal. Pengetahuan dengan skala ukur ordinal dapat dilakukan dengan mengonversi dari total skor, apabila pertanyaan dengan pilihan berganda dengan 20 soal pengetahuan maka dilakukan penilaian dengan skor 5 untuk 1 jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah dan dikategorikan dalam bentuk persen menjadi bentuk ordinal menggunakan *Bloom's cut off point*. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasil presentasenya kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu :

a. Pengetahuan baik (80 -100%) dengan soal benar sebanyak (16-20)
b. Pengetahuan cukup (60 -79%) dengan soal benar sebanyak (12-15)
c. Pengetahuan kurang (<60%) dengan soal benar sebanyak (<12)

B. Konsep Menyusui

1. Pengertian Menyusui

Menyusui adalah proses pemberian Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi, yang merupakan sumber nutrisi utama dan ideal untuk bayi baru lahir. Menurut WHO merekomendasikan untuk menyusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama kehidupan bayi dan melanjutkan menyusui untuk waktu dua tahun, karena ASI sangat seimbang dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bayi baru lahir, dan merupakan satu-satunya makanan yang dibutuhkan sampai usia enam bulan, serta nutrisi yang baik untuk diteruskan hingga masa usia dua tahun berdampingan dengan makanan pendamping (Manik et al., 2025)

2. Tujuan Menyusui

Menurut (Manik et al., 2025) menyusui memberikan manfaat luar biasa bagi bayi dan ibu antara lain:

a. Pemenuhan Nutrisi Optimal

Menyusui berperan dalam menyediakan seluruh zat gizi yang dibutuhkan bayi selama enam bulan pertama kehidupannya. Air Susu Ibu (ASI) mengandung protein, lemak, vitamin, serta mineral yang esensial untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal (Victoria C. G., 2021).

b. Peningkatan Sistem Imunitas Bayi

Pemberian ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi karena mengandung antibodi dan komponen imunologis yang berfungsi melindungi bayi dari berbagai infeksi dan penyakit (Horta, 2021).

c. Dukungan terhadap Perkembangan Emosional

Proses menyusui dapat mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Aktivitas ini merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam meningkatkan rasa aman, kenyamanan, dan keterikatan emosional (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

d. Penurunan Risiko Penyakit

Menyusui terbukti dapat menurunkan risiko terjadinya berbagai penyakit pada bayi, seperti diare, infeksi saluran pernapasan, serta penyakit kronis di masa mendatang (WHO, 2021).

e. Mendukung Pemulihan Ibu Pasca Persalinan

Selain bermanfaat bagi bayi, menyusui juga membantu proses pemulihan ibu setelah melahirkan, antara lain dengan mempercepat involusi uterus dan mengurangi risiko perdarahan pascapersalinan (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

3. Manfaat Menyusui

Menyusui dapat memberikan manfaat pada bayi, ibu dan keluarga (Kemenkes RI, 2021). Manfaat tersebut yaitu:

a. Manfaat ASI Bagi Bayi

1) Lebih mudah dicerna dan diabsorbsi dalam system pencernaan bayi.
2) Mengandung zat-zat dapat memproteksi bayi dari risiko infeksi dan penyakit sehingga daya tahan tubuh bayi lebih kuat. Zat-zat tersebut antara lain: Lactobacilius bifidus, Lactoferin, Lisozim serta antibodi immunoglobulin SigA.
3) Memiliki komposisi proteim, lemak dan vitamin yang ideal untuk pertumbuhan optimal bayi.
4) Mengandung nutrien khusus (DHA/ Docosahexaenoic Acid dan AA/Arachidonat Acid) yang berperan dalam perkembangan otak sehingga dapat meningkatkan kecerdasan anak.
5) Meningkatkan ikatan bayi dengan ibunya (*bonding*) sehingga bayi merasakan kasih sayang, keamanan melalui dekapan ibu.

b. Manfaat Bagi Ibu

1) Ketika ibu menyusui, maka tubuh ibu akan terstimulsi memproduksi hormon oksitosin yang memicu terjadinya kontaksi uterus sehingga dapat mencegah perdarahan pasca persalinan.
2) Selama dalam periode menyusui, maka tubuh ibu akan mengalami penurunan hormone estrogen yang berkontribusi risiko terjadinya kanker payudara dan ovarium.
3) Selama masa menyusui, terjadinya ovulasi pada system reproduksi ibu dapat terhambat sehingga dapat menjadi metode KB yang bersifat sementara atau Metode Amenore Laktasi (MAL).

c. Manfaat Bagi Keluarga

1. Dapat menekan biaya pengeluaran keluarga karena tidak dibeli sehingga dana keluarga lebih hemat. Selain itu jika bayi mempunyai daya tahan tubuh yang kuat dan tidak mudah sakit, maka dapat meminimalkan biaya pengobatan.
2. Lebih praktis bagi keluarga dalam penyiapannya, karena ASI sudah tersedia sesuai dengan suhu tubuh bayi dan menghemat waktu penyiapannya.

3. Menyusui dapat menjadi KB sementara, dengan demikian keluarga dapat meminimalkan jarak kelahiran yang berdekatan.

4. Teknik Menyusui Yang Benar

Menurut (Purnama et al., 2022) Teknik menyusui yang benar yaitu cara ibu memberikan ASI kepada anaknya dengan memperhatikan perlekatan dan posisi yang benar, sehingga putting susu ibu tidak lecet atau luka saat menyusui dan bayi menyusu dengan nyaman dan tidak gumoh. Teknik menyusui yang benar yang yaitu :

a. Membersihkan putting susu dan kulit sekitarnya (areola) dengan kapas yang sebelumnya telah dibasahi dengan air matang (jika kotor sekali gunakan handuk kecil).
b. Mengeluarkan ASI sedikit dan mengoleskannya pada putting susu dan areola sekitarnya.
c. Mendekatkan bayi dan meletakkan menghadap perut ibu pada payudara sambil kepalanya disokong oleh tangan dengan posisi perlekatan yang benar.
d. Memegang payudara diantara ibu jari dan keempat jari.



Gambar 1 Memegang Payudara Seperti Huruf C

e. Memberikan rangsangan pada bayi untuk membukan mulut dengan cara menyentuh pipi bayi dengan putting susu atau menyentuh sisi mulut bayi.
f. Memasukkan putting susu dan sebagian besar areola ke dalam mulut bayi dan melepaskan tangan yang menyangga payudara setelah bayi mulai menghisap
g. Menyusui bayi sampai payudara terasa kosong dan perhatikan ibu apakah sudah menyusui dengan benar.

h. Melepaskan isapan bayi dengan memasukkan jari kelingking ke mulut bayi melalui sudut mulut atau menekan dagu bayi ke bawah.
i. Mengeluarkan ASI sedikit setelah menyusui dan mengoleskannya pada putting susu dan areola sekitarnya serta membiarkan kering dengan sendirinya
j. Bila bayi masih mau menyusui maka berikan ASI pada payudara sebelahnya dan lakukan seperti kegiatan di atas
k. Menggendong bayi tegak bersandar pada bahu ibu kemudian menepuk punggung bayi perlahan-lahan sampai bayi bersendawa.
l. Menganjurkan ibu untuk membiasakan diri agar selalu menyusui dengan benar dan susukanlah bayi untuk berikutnya pada payudara yang pada waktu sebelumnya terakhir kali dihisap oleh bayi.

5. Keunggulan Pemberian ASI dibanding Susu Formula

Menurut (Purnama et al., 2022) Keunggulan ASI dibanding Susu Formula dapat ditampilkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 1 Keunggulan ASI dibanding Susu Formula

Perbedaan	ASI	Susu Formula
Komposisi	ASI mengandung berbagai zat gizi penting, terutama DHA yang berperan dalam pembentukan sel otak. Selain itu, kandungan proteinnya lebih banyak berupa *whey* (yang berbentuk cair) dibandingkan kasein (yang menggumpal pada protein susu), sehingga lebih mudah dicerna.	Tidak semua zat gizi dapat diserap tubuh bayi. Contohnya, protein susu sapi sulit dicerna karena kandungan kaseinnya lebih tinggi.

Nutrisi	Mengandung imunoglobulin dan DHA yang membantu melindungi bayi dari infeksi serta mendukung perkembangan otak dan mata	Imunoglobulin dan zat gizi tambahan dalam susu formula dapat berkurang atau hilang akibat proses sterilisasi.
Pencernaan	Protein dan lemak dalam ASI mudah dicerna dan diserap oleh bayi. Hal ini karena ASI mengandung enzim pencernaan seperti lipase, amilase, dan protease yang membantu mengolah lemak, karbohidrat, dan protein.	Susu formula mengandung protein yang sulit dicerna dapat menggumpal di lambung, sehingga bertahan lebih lama. Akibatnya, tinja bayi menjadi lebih keras dan kental, yang dapat menyebabkan susah BAB dan membuat bayi tidak nyaman.
Kebutuhan	ASI membantu mempererat hubungan ibu dan bayi, memenuhi kebutuhan nutrisi bayi, serta memberikan rasa aman yang mendukung kemampuan adaptasi bayi.	Kurangnya kemampuan mengisap payudara dapat membuat bayi mudah menolak ASI, sulit menyesuaikan diri, atau makan berlebihan sehingga tidak sesuai dengan kebutuhannya.
Ekonomi	Lebih murah karena dapat menghemat biaya perawatan dan mengurangi beban ekonomi keluarga.	Biaya lebih mahal

Kebersihan	ASI boleh langsung diminum jadi bias menghindari penyucian botol	Makanan buatan mudah tercemar bakteri, terutama dalam botol susu yang hangat. Karena tidak mengandung zat antiinfeksi, bayi lebih mudah mengalami diare atau terkena infeksi lain
Kebaikan bagi Ibu	Dapat membantu kontraksi rahim ibu, Selain itu dapat menghabiskan kalori yang berguna untuk pengembalian postur tubuh ibu.	Tidak dapat membantu kontraksi rahim yang dapat membantu pengembalian tubuh ibu.

6. Masalah Dalam Menyusui Pada Ibu

Menurut (Yulianto et al., 2022) masalah dalam menyusui tebagi dalam dua fase,yaitu:

a. Pada masa setelah persalinan dini

1) Kurang Informasi

Kurangnya informasi berdampak ibu menggunakan susu formula sebagai pengganti ASI yang dainggap sama baiknya bahkan lebih baik dari ASI dan ibu tidak mengetahui cara pemberian ASI dan menyusui secara efektif dan manfaat dari ASI itu sendiri untuk bayinya. Banyak ibu yang merasa bahwa susu formula itu sama baiknya atau malah lebih baik dari ASI sehingga cepat menambah susu formula bila merasa bahwa ASI kurang. Petugas kesehatanpun masih banyak yang tidak memberikan informasi pada saat pemeriksaan kehamilan atau saat memulangkan bayi. Sebagai contoh, banyak ibu/petugas kesehatan yang tidak mengetahui bahwa:

a) Bayi pada minggu-minggu pertama defekasinya encer dan sering, sehingga dikatakan bayi menderita diare dan sering kali petugas

kesehatan menyuruh menghentikan menyusui. Padahal sifat defekasi bayi yang mendapat kolostrum memang demikian karena kolostrum bersifat sebagai laksans.

b) ASI belum keluar pada hari pertama sehingga bayi dianggap perlu diberikan minuman lain, padahal bayi yang baru lahir cukup bulan dan sehat mempunyai persediaan kalori dan cairan yang dapat mempertahankannya tanpa minuman selama beberapa hari. Disamping itu, pemberian minuman sebelum ASI keluar akan memperlambat pengeluaran ASI oleh bayi menjadi kenyang dan malas menyusu.

c) Karena payudara berukuran kecil dianggap kurang menghasilkan ASI padahal ukuran payudara tidak menentukan apakah produksi ASI cukup atau kurang karena ukuran ditentukan oleh banyaknya lemak pada payudara sedangkan kelenjar penghasil ASI sama banyaknya walaupun payudara kecil dan produksi ASI dapat tetap mencukupi apabila manajemen laktasi dilaksanakan dengan baik dan benar.

Informasi yang perlu diberikan kepada ibu hamil/menyusui antara lain meliputi fisiologi laktasi, keuntungan pemberian ASI, keuntungan rawat gabung, cara menyusui yang baik dan benar, kerugian pemberian susu formula, cara mempertahankan produksi ASI tetap lancar, dan Menunda pemberian makanan lainnya paling kurang setelah 6 bulan.

2) Putting susu pendek / terbenam ke dalam (Inverted Nipple)

Ada tiga macam bentuk putting susu yaitu panjang, pendek, datar atau tenggelam. Kebanyakan ibu yang tidak mengetahui dan beranggapan bahwa dengan kehamilan puting susu menjadi lentur dan mengecilkan peluang ibu untuk menyusui.

3) Putting susu lecet

Pada keadaan ini, seorang ibu sering menghentikan proses menyusui karena sakit. Dalam hal ini, yang perlu dilakukan oleh ibu adalah mengecek bagaimana perlekatan ibu dan bayi, serta mengecek apakah

terdapat infeksi candida (di mulut bayi). Pada keadaan puting susu lecet, yang kadang kala retak-retak atau luka, maka dapat dilakukan cara-cara seperti berikut:

a) Ibu dapat terus memberikan ASI-nya pada keadaan luka tidak begitu sakit
b) Olesi puting susu dengan ASI akhir, jangan sekali-sekali memberikan obat lain, seperti krim, salep, dan lain-lain
c) Puting susu yang sakit dapat diistirahatkan untuk sementara waktu kurang lebih 1x24 jam, dan biasanya akan sembuh sendiri dalam waktu sekitar 2x24 jam
d) Selama puting susu diistirahatkan, sebaiknya ASI tetap dikeluarkan dengan tangan dan tidak dianjurkan dengan alat pompa karena akan nyeri
e) Cuci payudara sekali saja sehari dan tidak dibenarkan untuk menggunakan sabun.

4) Payudara bengkak

Sebelumnya, kita perlu membedakan antara payudara penuh karena berisi ASI dengan payudara bengkak. Pada payudara penuh, gejala yang dirasakan pasien adalah rasa berat pada payudara, panas, dan keras, sedangkan pada payudara bengkak akan terlihat payudara odem, Pasien merasakan sakit, putting susu kencang, kulit mengkilat walau tidak merah, ASI tidak akan keluar bila diperiksa atau diisap, dan badan demam setelah 24 jam. Hal tersebut biasanya terjadi pada awal-awal pasca persalinan yang disebabkan karena beberapa hal, antaranya yaitu produksi ASI meningkat, terlambat menyusuan dini, perlekatan yang baik, dan menyusui "*on demand*", dimana bayi harus lebih sering disusui. Hal-hal yang perlu dilakukan untuk mengatasinya adalah :

a) Apabila terlalu tengang atau bayi tidak dapat menyusui sebaiknya ASI dikeluarkan dahulu
b) Untuk merangsang *reflex oxytocin* maka bisa dilakukan dengan perawatan payudara dengan beberapa langkah :

1) Kompres panas untuk menyurangi rasa sakit
2) Ibu harus rileks
3) Pijat ringan pada payudara (pijat pelan-pelan kearah tengah)
4) Stimulasi payudara dan puting. Caranya, pegang puting payudara dengan jari pada arah yang berlawanan, kemudian putar puting dengan lembut searah jarum jam
5) Selanjutnya, kompres dingin pasca menyusui, untuk menyurangi apabila odem

c) Pakailah BH yang sesuai dengan ukuran dan bentuk payudara, yang dapat menyangga payudara dengan baik
d) Bila terlalu sakit dapat diberikan obat analgetik.

5) Mastitis

Mastitis adalah peradangan pada payudara. Ada 2 jenis mastitis, yaitu *non-infective* mastitis (hanya karena pembendungan ASI/*milk statis*) dan *infective* mastitis (telah terinfeksi bakteri). Gejala yang ditemukan adalah payudara menjadi merah, bengkak, kadang disertai rasa nyeri dan panas, serta suhu meningkat.



Gambar 2 Payudara Yang Mengalami Mastitis

a) Penyebab Mastitis
1) Asupan gizi kurang
2) Istirahat tidak cukup dan terjadi anemia
3) Putting susu lecet sehingga terjadi infeksi
4) Bra dengan ukuran yang salah dan terlalu ketat
5) Payudara bengkak yang tidak disusukan secara adekuat
6) Mastitis ini bisa diakibatkan oleh karena ibu tidak menyusui bayinya terutama pada saat bayi tidur, dan ibu tidak

membangunkan bayinya untuk menyusui, ASI juga tidak diperas oleh ibu sehingga menumpuk dalam payudara

b) Penanganan Mastitis

1) Mastitis dapat diatasi dengan memberikan kompres hangat, tetap menyusui bayinya
2) Lakukan pemerasan ASI secara terjadwal (2-3 jam sekali)
3) Ibu harus beristirahat dan banyak minum
4) Pemberian antibiotic flucloxacilin atau erythromucin selama 7-10 hari.
5) Konsumsi makanan yang bergizi serta istirahat yang cukup.
6) Kalau sudah terjadi abses sebaiknya payudara yang sakit tidak boleh disusukan karena mungkin memerlukan tindakan bedah.

b. Pada masa setelah persalinan lanjut

1) Sindrom ASI kurang

Ibu dan bayi dapat saling membantu agar produksi ASI meningkat dan bayi dapat terus memberikan isapan efektifnya. Pada keadaan tertentu, ketika produksi ASI memang sangat tidak memadai, perlu upaya yang lebih, misalnya relaksasi, terapi komplementer seperti perawatan payudara, pijat oksitosin dan bila perlu dapat dilakukan pemberian ASI supplementer.

2) Ibu yang bekerja

Sering kali alasan pekerjaan membuat seorang ibu merasa kesulitan untuk memberikan ASI secara eksklusif. Banyak di antaranya disebabkan karena ketidaktahuan dan kurangnya minat untuk meyusui bayinya.

3) Pengeluaran ASI

Keluarkan ASI sebanyak mungkin dan tamping di dalam cangkir atau gelas yang bersih. Meskipun langkah ini kelihatannya sederhana, namun tidak ada salahnya jika bidan/perawat memberikan bimbingan teknik memerah ASI yang tepat.

C. Konsep ASI

1. Pengertian ASI

ASI adalah cairan tubuh yang mempunyai ciri-ciri yang selalu berubah. Di dalamnya terdapat zat gizi yang sangat penting untuk membantu bayi dalam proses tumbuh dan berkembang, serta memberikan perlindungan dari berbagai penyakit yang dapat menular. ASI adalah sumber makanan utama dan nutrisi yang sangat diperlukan oleh bayi. Pada fase awal kehidupan mereka, khususnya bagi bayi yang baru lahir, ASI sangat penting untuk menyokong pertumbuhan dan perkembangan mereka hingga usia 6 bulan sampai 2 tahun (Wenny Indah Purnama Eka Sari et al., 2022).

ASI merupakan sumber nutrisi yang terbaik bagi bayi yang mempunyai banyak manfaat baik untuk perkembangan, pertumbuhan dan kesehatan. Keberhasilan pemberian ASI tak lepas dari peranan ibu dalam menyusui. Pengetahuan yang baik, dukungan dari tenaga kesehatan dalam melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dapat membantu ibu memberikan ASI eksklusif 6 bulan dan menyusui hingga 2 tahun (Yulianto et al., 2022).

2. Jenis-jenis ASI

Menurut (Siregar & Panggabean, 2022) ASI berdasarkan pengelompokannya dibagi menjadi 3, yaitu :

a. Kolostrum

Kolostrum keluar pada hari ke-1 hingga ke-3 dari kelahiran bayi, berwarna kekuningan dan kental. Kolostrum memiliki kandungan zat gizi dan *antibody* lebih tinggi daripada ASI matur. Kandungan gizi antara lain protein, lemak, sedikit karbohidrat, garam, mineral dan air.

b. ASI Masa Transisi

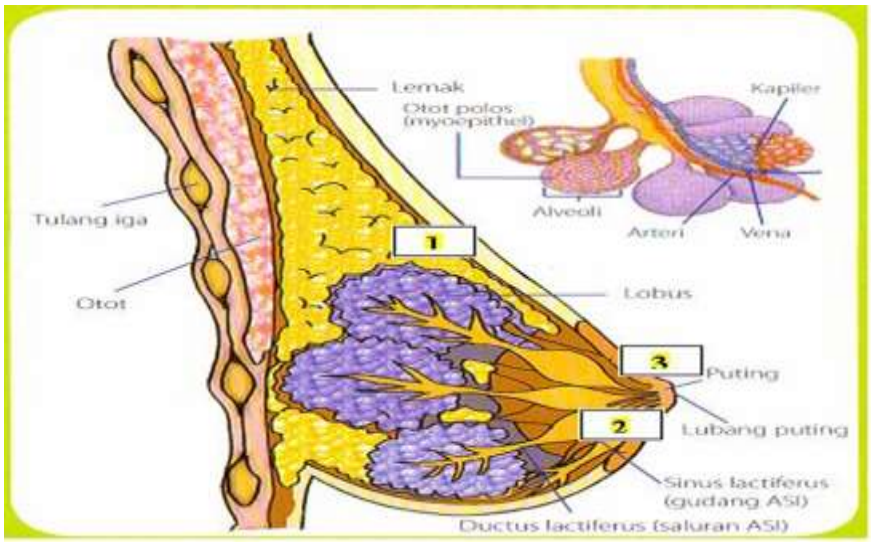
ASI masa transisi keluar dari hari ke 4 sampai hari ke 10 kelahiran bayi. Kadar protein semakin rendah sedangkan kadar lemak, karbohidrat semakin tinggi, dan volume meningkat

c. ASI Matur

ASI Matur keluar dari hari ke-10 sampai seterusnya. Kadar karbohidrat ASI relatif stabil. Komponen laktosa (karbohidrat) adalah kandungan utama dalam ASI sebagai sumber energi untuk otak

3. Anatomi Payudara

Payudara (mamae) adalah kelenjar yang terletak di bawah kulit, diatas otot dada. Fungsi dari payudara adalah memproduksi ASI sebagai nutrisi bagi bayi. Berat payudara berubah selama kehamilan dan menyusui, dari sekitar 200 gram sebelum hamil menjadi sekitar 600 gram selama kehamilan, dan mencapai sekitar 800 gram saat menyusui. Struktur payudara terdiri dari tiga bagian utama. Yaitu korpus (badan payudara), areola mamae, dan papilla (putting susu) (Yulianto et al., 2022).



Gambar 3 Anatomi Payudara

Bagian utama payudara tersebut, meliputi :

a. Korpus (badan payudara), yaitu bagian terbesar payudara yang terdiri dari :

1) Alveoli, yaitu unit terkecil yang memproduksi ASI. Pada alveoli terdapat sel epitel, jaringan lemak, sel plasma, pembuluh darah, otot polos (myoepitel) yang jika dirangsang oleh hormon oksitosin, otot polos berkontraksi untuk mengeluarkan ASI

2) Lobulus, yaitu kumpulan dari alveoli yang berbentuk seperti anggur kecil

3) Lobus, yaitu beberapa lobulus yang berkumpul menjadi 15-20 lobus pada tiap payudara.

4) Duktulus, yaitu saluran ASI terkecil pada payudara kemudian duktulus bergabung membentuk saluran ASI yang lebih besar yang disebut Duktus Laktiferus.

ASI disalurkan dari alveoli kedalam saluran ASI yang disebut duktus laktiferus.

b. Areola mamae, yaitu bagian kehitaman yang melingkar berada di tengah payudara yang terdiri dari Sinus laktiferus (gudang ASI), yaitu tempat penyimpanan ASI yang terletak di bawah areola

c. Papilla (putting susu), yaitu bagian yang menonjol di puncak payudara yang terdiri atas puting dan lubang puting yang berfungsi sebagai tempat keluarnya ASI pada saat menyusui

4. Fisiologi Laktasi

Fisiologi laktasi adalah proses terjadi nya ASI yang dimulai saat masa kehamilan ketika perubahan hormon memberi sinyal pada kelenjar ASI untuk memproduksi ASI sebagai persiapan untuk kelahiran bayi dan sampai produksi ASI matang yang nantinya akan didukung oleh hisapan bayi. Proses ini meliputi dua aspek, yaitu produksi dan pengeluaran ASI, yang sebaiknya seimbang. Secara alami, keduanya akan berubah bertahap sesuai usia ibu dan kondisi tubuhnya karena pengaruh hormon (Purnama et al., 2022). Adapun prosesnya melibatkan beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Mammogenesis (perkembangan kelenjar ASI)

Pada usia kehamilan 16 minggu, payudara sudah siap untuk memproduksi ASI yang dipengaruhi oleh hormon prolaktin, namun ASI belum dapat keluar karena proses ini tertunda oleh tingginya kadar estrogen dan progesteron selama kehamilan. Mammogenesis ditandai dengan pembesaran payudara, perubahan warna kulit, pembengkakan pembuluh darah vena, dan perluasan areola. Hormon estrogen dan progesteron menghasilkan pertumbuhan alveoli, sedangkan prolaktin memengaruhi pertumbuhan puting dan perlebaran areola

b. Laktogenesis 1

Tahap ini dimulai menjelang akhir kehamilan hingga hari kedua pasca persalinan. Sel epitel payudara mulai memproduksi ASI karena stimulasi hormon prolaktin, dan terjadi diferensiasi sel alveoli dan sel secretori pada tahap ini ASI yang dikeluarkan disebut kolostrum yaitu cairan ASI yang kekuningan yang kaya akan sel kekebalan tubuh dan antibody tetapi kadar lemaknya rendah.

c. Laktogenesis 2

Tahap ini dimulai setelah melahirkan bayi dan plasenta lahir, penurunan kadar estrogen dan progesteron secara tiba-tiba menyebabkan hormon prolaktin merangsang produksi ASI, biasanya terjadi pada hari ke-3 hingga ke-8 pasca persalinan. Pada tahap ini, kolostrum berubah menjadi ASI dengan penurunan kadar sodium, klorida, dan protein serta peningkatan kadar lemak dan laktosa.

d. Galactogenesis

Tahap ini melibatkan regulasi produksi ASI dari hari ke-9 pasca persalinan hingga awal tahap involusi. Payudara aktif memproduksi ASI sesuai kebutuhan (respons pasokan-kebutuhan), yang dipengaruhi oleh frekuensi menyusui. Semakin sering menyusui, semakin banyak ASI diproduksi. Proses ini berlanjut selama masa menyusui dan sering kali disertai dengan penurunan ukuran payudara antara 6 hingga 9 bulan pasca persalinan

e. Proses Laktasi

Pada proses laktasi dipengaruhi oleh refleks prolaktin serta pelepasan ASI melalui refleks aliran yang dikendalikan oleh oksitosin (let down reflex). Berikut ini penjelasan kedua refleks tersebut, yaitu (Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021):

1) Refleks Prolaktin

Selama masa kehamilan, tingginya kadar estrogen merangsang pertumbuhan saluran susu secara signifikan, sedangkan kadar progesteron yang meningkat mendukung pembentukan lobulus dan alveoli. Selain itu, peningkatan kadar prolaktin berkontribusi pada aktivasi enzim yang diperlukan untuk produksi ASI serta pembesaran

payudara ibu. Hormon prolaktin ini diproduksi oleh kelenjar hipofisis anterior.



Gambar 4 Reflek Prolaktin

Produksi ASI dimulai karena tingginya kadar prolaktin, sementara estrogen, yang sebelumnya menghambat efek prolaktin, mengalami penurunan. Setelah persalinan, plasenta terlepas, yang menyebabkan penurunan kadar estrogen dan progesteron. Hisapan bayi pada payudara kemudian merangsang ujung saraf sensorik, memulai proses sekresi ASI.

Ketika bayi mengisap puting, reseptor mekanis berperan penting dalam proses produksi ASI. Pengisapan tersebut memicu impuls (rangsangan) syaraf aferen yang dikirim melalui sumsum tulang belakang menuju batang otak dan hipotalamus. Di hipotalamus, terjadi pelepasan dopamin sebagai faktor penghambat sekresi prolaktin ke sirkulasi kelenjar hipofisis. Pada saat yang sama, pelepasan faktor yang merangsang sekresi prolaktin diaktifkan. PRH (Prolactin Releasing Hormone), yang dihasilkan oleh kelenjar hipofisis anterior di dasar otak, berfungsi merangsang produksi hormon prolaktin. Hormon ini berperan dalam mengaktifkan sel-sel alveolus yang bertugas menghasilkan ASI. Proses pengosongan ASI dari sinus laktifer memicu sintesis prolaktin. Jika bayi berhenti menyusu, produksi ASI di payudara juga akan berhenti.

2) Refleks Aliran/ *Let Down*

Refleks Let Down adalah respon tubuh ibu yang menyebabkan ASI mengalir keluar dari kelenjar susu ke puting susu,

refleks ini dipengaruhi oleh hormon oksitosin yang dipicu oleh hisapan bayi dan alat pompa ASI, hal ini menyebabkan impuls (rangsangan) syaraf akan mengirimkan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang, kemudian hipotalamus akan mengirimkan sinyal ke hipofisis posterior untuk memerintahkan hormon oksitosin, yang menyebabkan sel-sel otot polos (mioepitel) disekitar alveolus mengeluarkan ASI melalui duktus laktiferus menuju papilla mamae atau puting susu dapat diamati dengan tanda keluarnya ASI yang memancar ke segala arah dari payudara ibu (Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi refleks *let down* tersebut yaitu dengan melihat bayi, mendengar tangisan bayi, mencium bayi, dan mempunyai pikiran untuk menyusui. Sedangkan, faktor-faktor yang menghambat reflek tersebut adalah ibu bayi yang mengalami stress, kebingungan, pikiran kacau, dan takut untuk menyusui bayinya serta ibu bayi yag mengalami kecemasan (Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021).

5. Komposisi Gizi Dalam ASI

Menurut (Wenny Indah Purnama Eka Sari et al., 2022) ASI mengandung banyak unsur atau zat yang memenuhi kebutuhan bayi dan ASI tidak dapat digantikan dengan susu buatan meskipun sudah ada kemajuan teknologi. Maka ASI sering disebut sebagai cairan kehidupan (*living fluid*). Kira-kira 80% dari volume ASI adalah air, sehingga bayi tidak membutuhkan minuman tambahan meskipun dalam kondisi panas. Kandungan-kandungan yang terdapat dalam ASI ialah:

a. Lemak

Lemak merupakan sumber energi utama dan menghasilkan kira-kira setengah dari total seluruh kalori ASI. Lemak yang terdapat dalam ASI bervariasi sepanjang menyusui, dan akan bertambah bila payudara kosong.

b. Protein

ASI matur mengandung kira-kira 40% kasein dan 60% protein dadih

(*whey* protein), di dalam perut dan mudah dicernak. *Whey* protein mengandung protein anti infeksi, sementara kasein penting untuk mengangkut kalsium dan fosfat.

c. Prebiotik (oligosakarida)

Prebiotik berinteraksi dengan sel-sel epitel usus untuk merangsang sistem kekebalan menurunkan pH usus guna mencegah bakteri-bakteri patogen agar tidak menimbulkan infeksi, dan menambah jumlah bakteri- bakteri patogen agar tidak menimbulkan infeksi, dan menambah jumlah bakteri-bakteri bifido pada mukosa.

d. Karbohidrat

Laktosa merupakan karbohidrat utama dalam ASI (98%) dan dengan cepat dapat diurai menjadi glukosa. Laktosa penting bagi pertumbuhan otak dan terdapat dalam konsentrasi tinggi dalam ASI. Laktosa juga penting bagi pertumbuhan lactobacillus bifidus. Jumlah laktosa dalam ASI juga mengatur volume produksi ASI melalui cara osmosis.

e. Zat besi

Bayi-bayi yang diberi ASI tidak membutuhkan suplemen tambahan sebelum usia enam bulan karena rendahnya kadar zat besi dalam ASI yang terikat oleh laktoferin, yang menyebabkannya menjadi lebih terserap (*bioavailable*) dan dengan demikian mencegah pertumbuhan bakteri-bakteri di usus.

f. Vitamin yang larut dalam lemak

Konsentrasi vitamin A dan E cukup bagi bayi. Vitamin K dibutuhkan untuk pembekuan darah. Ketika ASI sudah matur, maka melalui proses menyusui

yang efektif, usus bayi terkoloni oleh bakteri, sehingga kadar vitamin K meningkat.

g. Elektrolit dan mineral

Kandungan elektrolit dalam ASI sepertiga lebih rendah dari susu formula, dan 0,2 persen natrium, kalium dan klorida. Tetapi untuk kalsium, fosfor dan magnesium terkandung dalam ASI dalam konsentrasi lebih tinggi.

h. Imunoglobulin

Imunoglobulin terkandung dalam ASI dalam 3 cara dan tidak dapat ditiru oleh susu formula. Jaras entero-mamari dan bronko-mamari (gut-associated lymphatic tissue/GALT) dan bronchus-associated lymphatic tissue/BALT). Keduanya mendeteksi infeksi dalam lambung atau saluran napas ibu dan menghasilkan atibodi. Sel darah putih bertindak sebagai mekanisme pertahanan terhadap infeksi.

D. Kelancaran Produksi ASI

1. Pengertian Kelancaran Produksi ASI

Kelancaran menurut (KBBI Daring, 2020) adalah situasi di mana sesuatu berjalan dengan baik, selalu mudah, dan tanpa hambatan, sering kali dikaitkan dengan proses yang cepat atau berkesinambungan.

Produksi ASI adalah proses pembentukan dan pengeluaran ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin dapat merangsang payudara untuk menghasilkan ASI. Sedangkan hormon oksitosin merangsang kontraksi otot polos atau sel mioepitel untuk mengeluarkan ASI dan mengelilingi ductus laktiferus dalam payudara sebagai tempat ASI disalurkan . (Hairunnisa et al., 2024). Untuk mengetahui banyaknya produksi ASI yang dikatakan lancar dilakukan dengan mengukur volume ASI, selain itu dapat di ukur melalui penilai kecukupan ASI melalui indikator ibu dan bayi.

Kelancaran produksi ASI adalah keadaan di mana proses pembentukan dan pengeluaran ASI berlangsung dengan baik, mudah, dan optimal yang di tandai dengan beberapa kriteria.

Menurut (Siregar & Panggabean, 2022) untuk mengetahui banyaknya produksi ASI, beberapa kriteria yang dapat digunakan sebagai patokan berdasarkan penelitian yang dilakukan Budiati dkk dan Asih, Yusari dan Risneni untuk mengetahui jumlah ASI lancar dan cukup yang didapat di ukur melalui observasi dengan antara lain sebagai berikut:

a. ASI dapat merembes keluar melalui putting, sesuai dengan berapa banyak volume ASI yang keluar pada saat menyusu

Tabel 2 Rata-rata volume ASI

Usia Bayi	Volume ASI (ml)	Frekuensi Menyusui (perhari)
Hari 1	30-60 ml	8-12 kali
Hari 2	60-150 ml	8-12 kali
Hari 3	100-200 ml	8-12 kali
Hari 7	300-400 ml	8-12 kali
1 bulan	400-600 ml	7-9 kali
2 bulan	600-900 ml	7-9 kali
3 bulan	700-900 ml	6-8 kali
4 – 6 bulan	700-1000 ml	$\pm$6 kali

b. Sebelum disusukan payudara terasa tegang karena berisi ASI
c. Sesudah disusukan payudara terasa lunak
d. Bayi akan tenang dan tertidur setelah menyusui
e. Frekuensi BAK bayi lebih sering dalam 24 jam sebanyak 6-8 kali
f. Frekuensi BAB bayi lebih sering dalam 24 jam sebanyak 2-5 kali
g. Kurva pertumbuhan bayi pada KMS naik
h. Berat badan bayi naik sesuai dengan usia

Tabel 3 Kenaikan Berat Badan Rata-Rata Bayi ASI

Usia	Kenaikan berat badan rata-rata
1-3 bulan	700 gr/bulan
4-6 bulan	600 gr/bulan
7-9 bulan	400 gr/bulan
10-12 bulan	300 gr/bulan

Produksi ASI dikatakan tercukupi atau lancar jika minimal 4 dari 8 indikator yang diobservasi terdapat pada (≥ 4), sedangkan jika (< 4) dikatakan tidak tercukupi atau kurang lancar.

2. Tanda Bayi Cukup ASI

Menurut (Siregar & Panggabean, 2022) Bayi usia 0-6 bulan, dapat dilihat mendapat kecukupan ASI apabila mencapai keadaan sebagai berikut :

a. Produksi ASI akan terlihat banyak pada hari ke-2 sampai ke-4 setelah melahirkan, terlihat dengan payudara bertambah besar, berat, lebih hangat dan sering kali ASI menetes dengan spontan
b. Bayi menyusui 8-12 kali sehari minimal 10 menit pada setiap payudara
c. Bayi akan tampak puas setelah menyusui dan sering kali tertidur pada saat menyusu, terutama pada payudara kedua
d. Frekuensi buang air kecil (BAK) > 6 kali sehari. Urin berwarna jernih, tidak kekuningan.
e. Frekuensi buang air besar (BAB) > 4 kali sehari. Sering ditemukan bayi yang BAB setiap kali menyusu, dan hal ini merupakan hal yang normal
f. Warna kulit bayi merah (tidak kuning) dan terasa kenyal
g. Pertumbuhan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) bayi sesuai dengan rentang usianya

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI

Menurut (Manik et al., 2025) Produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung dari stimulasi pada kelenjar payudara. Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI antara lain:

a. Makanan Ibu

Pada dasarnya, makanan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui tidak secara langsung mempengaruhi mutu ataupun jumlah air susu yang dihasilkan. Tetapi, jika makanan ibu terus-menerus tidak mengandung cukup zat gizi yang diperlukan maka tentu kelenjar-kelenjar pembuat ASI tidak akan dapat bekerja dengan sempurna sehingga berpengaruh pada produksi ASI .

b. Frekuensi dan Aktivitas Menyusui

Semakin sering bayi menyusui, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak. Akan tetapi, frekuensi menyusui pada bayi

prematur dan cukup bulan berbeda. Menyusui bayi paling sedikit 8 kali per hari pada periode awal setelah melahirkan. Frekuensi penyusuan berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon dalam kelenjar payudara untuk memproduksi ASI. Bayi yang sering menyusui secara teratur sesuai dengan frekuensi akan berhasil meningkatkan produksi ASI pada payudara ibu. Pengisapan yang kuat dan berkelanjutan oleh bayi dapat meningkatkan produksi prolaktin, yaitu hormon utama yang mengatur produksi ASI.

c. Riwayat penyakit

Penyakit infeksi baik yang kronik maupun akut yang mengganggu proses laktasi dapat mempengaruhi produksi ASI.

d. Faktor psikologis

Ganguan psikologis pada ibu menyebabkan berkurangnya produksi dalam pengeluaran ASI. Menyusui memerlukan ketenangan, ketentraman, danperasan dari ibu. Kecemasan dan kesedihan dapat menyebabkan ketenangan yang mempengaruhi saraf, pembuluh darah dan sebagainya sehingga akan mengganggu produksi ASI.

e. Perawatan payudara

Perawatan payudara yang dimulai dari kehamilan bulan ke 7- 8 memegang peran penting dalam menyusui bayi. Payudara yang terawat akan produksi ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi dan dengan perawatan payudara yang baik, maka puting tidak akan lecet sewaktu diisap bayi. Perawatan fisik payudara menjelang masa laktasi perlu dilakukan, yaitu dengan mengurut selama 6 minggu terakhir masa kehamilan. Pengurutan tersebut diharapkan apabila terdapat penyumbatan pada ductus laktiferus dapat dihindarkan sehingga pada waktu menyusui ASI akan keluar dengan lancar.

f. Penggunaan Alat Kontrasepsi

Ibu yang menyusui tidak dianjurkan menggunakanalat kontrapsepsi berupa pil yang mengandung hormonestrogen karena dapat mengurangi dan menghentikan jumlah produksi ASI. Sebaiknya, ibu menggunakan KB alamiah, kondom, dan IUD daripada menggunakan KB

hormonal seperti pil, suntik, implan. Adapun alatkontrasepsi dalam rahim (AKDR) dapat merangsang uterus ibu dan meningkatkan kadar hormon oksitosin, yaitu hormon yang dapat merangsang produksi ASI.

g. Anatomi payudara

Struktur anatomi payudara dan papilla mammae (puting susu) yang baik sangat berpengaruh terhadap produksi dan pengeluaran ASI karena payudara merupakan organ utama tempat terjadinya pembentukan ASI, apabila struktur payudara berkembang dengan baik dan saluran ASI tidak mengalami sumbatan, maka proses pembentukan dan pengaliran ASI dapat berlangsung secara optimal.

Selain itu, kondisi papilla mammae juga berperan penting dalam keberhasilan menyusui. Puting susu yang menonjol dan elastis akan memudahkan bayi untuk melekat dengan benar saat menyusu. Hisapan bayi yang efektif akan merangsang ujung saraf pada papilla mammae, sehingga memicu pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin. Sebaliknya, apabila struktur anatomi payudara atau papilla mammae tidak optimal, seperti puting datar, terbenam, atau adanya gangguan pada saluran ASI, maka rangsangan hisapan bayi menjadi kurang efektif. Hal ini dapat menghambat pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin, sehingga produksi dan pengeluaran ASI menjadi tidak lancar.

4. Penatalaksanaan Produksi ASI

Menurut Penatalaksanaan Produksi ASI dibagi menjadi dua yaitu:

a. Penatalaksanaan Farmakologis

1) Domperidone

Domperidone telah terbukti meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Studi menyebutkan bahwa penggunaan domperidone sebagai galactogogue dengan dosis 30 mg/hari, yang dimana galactagogue dapat membantu meningkatkan produksi ASI, kerjanya antagonis dari dopamin dapat meningkatkan sekresi prolaktin, hormon perangsang ASI. Efek samping yang dialami ibu yang sering terjadi nyeri kepala, rasa haus, mulut kering, diare, kram perut dan kemerahan kulit.

2) Metoklopramid

Sama seperti domperidone, metoklopramid juga memiliki kandungan galactagogue dengan menghambat pelepasan dopamin disusunan saraf pusat, yang mengakibatkan peningkatan kadar prolaktin, dosis yang digunakan 30-45 mg/hari dan memiliki efek samping berupa keletihan, mengantuk, dan diare.

b. Penatalaksanaan Non Farmakologis

1) Pijat Akupresur

Akupresur merupakan penekatan menggunakan jari yang dapat memberikan stimulasi sensori stomatic. Stimulasi sensorik yang dihasilkan akupresur akan merangsang hipofisis posterior dan pituitary yang akan mempengaruhi perbaikan kerja fungsi hormon yang akan meningkatkan produksi ASI.

2) Perawatan Payudara (*Breast Care*)

Perawatan Patyudara (*Breast Care*) adalah suatu tindakan atau pemijatan yang dilakukan sebagai pemberian rangsangan secara teratur pada otot-otot payudara untuk memperbaiki sirkulasi darah, merawat puting payudara agar bersih dan tidak mudah lecet, serta memperlancar produksi ASI. Perawatan payudara yang benar, akan dihasilkan produksi ASI yang baik, selain itu bentuk payudara akan tetap baik selama menyusui

3) Relaksasi

Hypnobreastfeeding adalah teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui. Caranya memasukkan kalimat-kalimat afirmasi yang positif yang membantu proses menyusui di saat ibu dalam keadaan rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal. Definisi hipnosis sendiri adalah suatu kondisi nirsadar yang terjadi secara alami, di mana seseorang mampu menghayati pikiran dan sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spiritual yang diinginkan. Hypnosis sendiri terjadi otomatis kapanpun seseorang dalam keadaan rileks yang dalam atau berkonsentrasi penuh.

4) Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang kedua sisi tulang

belakang. Pijat ini dilakukan untuk merangsang *reflex* oksitosin atau refleks pengeluran ASI, ibu yang menerima pijat oksitosin akan merasa lebih rileks. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada daerah tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima sampai keenam.

E. Perawatan Payudara (*Breast Care*)

1. Pengertian Perawatan Payudara (*Brest Care*)

Payudara perawatan payudara (*Breast Care*) adalah tindakan untuk merawat payudara yang dilakukan secara teratur dengan cara meliputi membersihkan, pengompresan, pemijatan, perawatan puting susu dilakukan 2 kali dalam sehari yaitu pagi dan sore hari minimal 30 menit dan dapat dilakukan ibu secara mandiri atau dibantu. (Wenny Indah Purnama Eka Sari et al., 2022)

Payudara perawatan payudara (*Breast Care*) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar yang dilakukan secara teratur dengan cara meliputi membersihkan, pengompresan, pemijatan, perawatan puting susu. (Kristina et al., 2024)

Berdasarkan kedua pengertian diatas dapat disimpukan bahwa perawatan payudara (*breast care*) merupakan suatu tindakan atau cara merawat payudara yang dilakukan terutama pada masa kehamilan dan masa nifas (masa menyusui) dengan tujuan utama melancarkan pengeluaran dan meningkatkan produksi ASI, menjaga kebersihan payudara, serta memperbaiki bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar. Perawatan payudara ini dilakukan secara teratur dengan meliputi kegiatan membersihkan payudara, melakukan pengompresan, pemijatan payudara, serta perawatan puting susu. *Breast care* dapat dilakukan oleh ibu secara mandiri atau dengan bantuan, dan dianjurkan untuk dilakukan dua kali sehari pada pagi dan sore hari dengan durasi minimal 30 menit agar hasil yang diperoleh optimal dalam menunjang keberhasilan menyusui.

Gerakan dalam perawatan payudara merupakan upaya untuk merangsang sekresi hormon oksitosin untuk menghasilkan ASI sedini mungkin dan memegang peranan penting dalam menghadapi masalah menyusui. Tehnik pemijatan dan rangsangan pada putting susu yang dilakukan pada perawatan payudara merupakan latihan semacam efek hisapan bayi sebagai pemicu pengeluaran ASI (Damanik, 2020)

2. Tujuan Perawatan Payudara (*Breast Care*)

Perawatan payudara bertujuan untuk menjaga kebersihan payudara, terutama pada puting susu. Selain itu, perawatan ini membantu mencegah berbagai penyakit, memperkuat puting susu, serta merangsang kelenjar penghasil ASI sehingga produksi ASI menjadi lebih banyak dan lancar. Perawatan payudara juga bermanfaat untuk mendeteksi sejak dini adanya kelainan pada payudara. Dengan melakukan perawatan secara rutin, risiko terjadinya bendungan ASI, mastitis, dan abses payudara dapat dikurangi. (Purnama et al., 2022)

Perawatan payudara setelah melahirkan dilakukan untuk menjaga kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi. Selain itu, perawatan ini dapat membantu meningkatkan produksi ASI melalui pemijatan yang merangsang kelenjar penghasil ASI. Perawatan payudara juga bertujuan untuk mencegah terjadinya bendungan ASI atau pembengkakan payudara, serta membantu membuat puting menjadi lebih lentur dan kuat. Dengan perawatan yang rutin, kelainan pada puting susu dapat diketahui lebih awal sehingga dapat segera ditangani. (Purnama et al., 2022)

3. Manfaat Perawatan Payudara (*Breast Care*)

Menurut (Wenny Indah Purnama Eka Sari et al., 2022) *Breast Care* memiliki manfaat antara lain untuk:

a. Memelihara kebersihan payudara
b. Melenturkan dan menguatkan puting susu
c. Memperlancar produksi ASI
d. Dengan perawatan payudara yang baik ibu tidak perlu khawatir bentuk payudara akan cepat berubah
e. Dengan perawatan payudara yang baik puting susu tidak akan lecet

sewaktu dihisap oleh bayi

f. Mengatasi puting susu datar dan terbenam supaya dapat dikeluarkan sehingga siap untuk disusukan kepada bayi.

4. Indikasi Dilakukan Perawatan Payudara (*Breast Care*)

Menurut (Siregar & Panggabean, 2022) Perawatan payudara perlu dilakukan apabila ibu mengalami puting susu yang tidak menonjol, datar, atau kecil, serta jika terjadi bendungan payudara. Tindakan ini juga dianjurkan pada ibu pasca persalinan yang mengalami keterlambatan pengeluaran ASI atau memiliki kondisi payudara yang kurang bersih. Apabila perawatan payudara tidak dilakukan sejak dini, berbagai dampak negatif dapat muncul. Dampak tersebut meliputi:

a. Puting susu kedalam
b. ASI lama keluar
c. Produksi ASI terbatas
d. Pembengkakan pada payudara
e. Payudara meradang
f. Payudara kotor
g. Ibu belum siap menyusui
h. Kulit payudara terutama putting akan mudah lecet

5. Waktu Pelaksanaan Perawatan Payudara (*Breast Care*)

Breast care dapat dilakukan minimal 1-2 kali dalam sehari dengan durasi waktu 30 menit yang dapat dilakukan sebelum mandi pada pagi hari dan sore hari. Perawatan payudara dapat mempengaruhi produksi ASI. Ibu yang teratur melakukan perawatan payudara produksi ASInya lebih banyak dibandingkan ibu yang tidak melakukan. (Wenny Indah Purnama Eka Sari et al., 2022). Menurut (Kristina *et al.*, 2024) Ada beberapa tips perawatan payudara antara lain:

a. Pengurutan harus dilakukan secara sistematis dan teratur minimal 2 kali sehari.

b. Merawat Puting Susu dengan menggunakan kapas yang sudah diberi baby oil lalu di tempelkan selama 5 menit
c. Memperhatikan kebersihan sehari-hari.
d. Memakai BH yang bersih dan menyokong payudara .
e. Jangan mengoleskan krim, minyak, alcohol, atau sabun pada puting susu.

6. Prosedur Perawatan Payudara (*Breast Care*)

Perawatan payudara dapat dilakukan oleh siapa saja namun, terdapat beberapa perbedaan yang berhubungan dengan kondisi dan waktu perawatan yang dilakukan. Pada masa nifas terdapat 3 cara merawat payudara yang harus dilakukan secara teratur yaitu membersihkan payudara, memijat payudara, perawatan puting susu, dilakukan 1-2 kali sehari dan dapat dilakukan ketika ibu mandi. (Wenny Indah Purnama Eka Sari et al., 2022).

Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

a. Siapkan Alat Dan Bahan Yang Akan Digunakan
    1. Handuk bersih
    2. Washlap atau kain baskom
    3. Minyak kelapa atau baby oil
    4. Air hangat dan air dingin
    5. Kapas
b. Membersihkan Payudara
    1. Cuci tangan menggunakan sabun mandi hingga bersih
    2. Jika ibu sedang tidak mandi, letakkan baskom di paha ibu, dan handuk di kedua bahu ibu, jika ibu sedang mandi hanya letakkan handuk saja di bahu



Gambar 5 Persiapan Perawatan Payudara

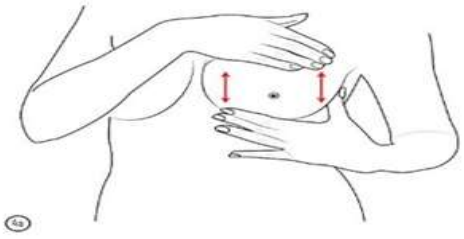
3. Gunakan waslab, kain bersih atau kapas dan basahi untuk membersihkan kedua payudara secara perlahan. Dimulai dari badan payudara kemudia ke putting susu



Gambar 6 Pemberihan dan pengompresan Payudara

c. Pemijatan Payudara

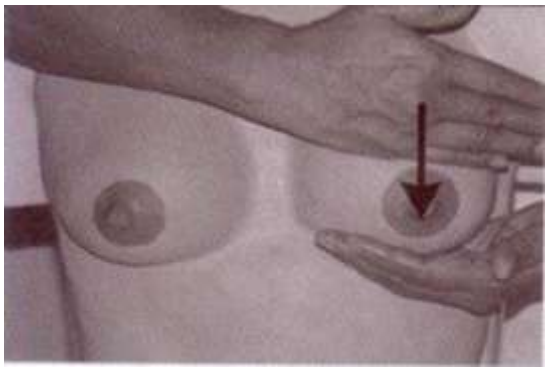
1. Tuangkan minyak kelapa atau baby oil secukupnya ke masing-masing telapak tangan untuk memulai pemijatan
2. Pemijatan pertama, letakkan telapak tangan di masing-masing badan payudara. Pijatan dimulai diantara kedua badan payudara lalu pijat secara perlahan searah jarum jam sebanyak 30 kali, kemudia lakukan pijatan pula dengan berlawanan arah. Pijatan ini tidak perlu dilakukan di putting susu, karena guna pijatan ini untuk merangsang kelenjar-kelenjar ASI sedangkan pada putting susu tidak ada kelenjar ASI.



Gambar 7 Pemijatan Payudara Memutar

3. Pemijatan kedua, sanggah payudara kanan dengan tangan kanan kemudian gunakan sisi ulner (sisi luar telapak tangan) untuk memijat

seluruh badan payudara kearah putting susu. Dilakukan sebanyak 20 kali, lakukan pula pada payudara sebelah kiri.



Gambar 8 Memijat Dari Badan ke Putting

4. Pemijatan ketiga, sanggah payudara kanan dengan tangan kanan kemudian gunakan 2-3 jari untuk memijat dari areola sampai menuju putting susu. Dilakukan sebanyak 20 kali, lakukan pula pada payudara sebelah kiri.



Gambar 9 Gerakan Memutar Dengan 3 Jari

5. Pemijatan keempat, sanggah payudara kanan dengan tangan kanan kemudian gunakan ujung-ujung jari tangan kiri untuk mengetuk-ngetuk badan payudara dengan arah searah jarum jam. Dilakukan sebanyak 20 kali putaran, begitu pula pada payudara sebelah kiri

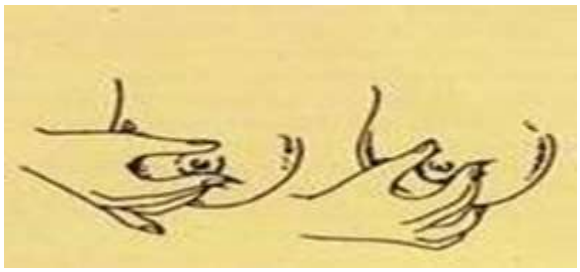


Gambar 10 Gerakan Mengetuk Payudara

6. Bersihkan payudara dengan kain yang sudah dibasahi dengan air hangat lalu kemudian dengan air dingin

d. Perawatan Puting Susu

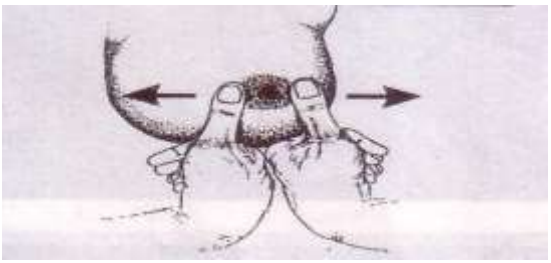
1. Jika putting susu normal maka lakukan pemijatan pada areola dan puting susu diawali dengan mengompres puting susu menggunakan minyak atau baby oil selama kurang lebih 5 menit. Tujuan kompres ini adalah untuk melunakkan kotoran yang menempel pada puting susu sehingga lebih mudah dibersihkan. Setelah itu, bersihkan puting susu dengan hati-hati untuk menghilangkan kotoran yang dapat menyumbat saluran ASI. Selanjutnya, lakukan pemijatan pada daerah areola dengan menggunakan ibu jari dan telunjuk. Tekan areola ke arah dalam payudara selama 5–10 detik, kemudian arahkan tekanan ke luar selama 5–10 detik, lalu lepaskan. Pemijatan ini bermanfaat untuk membantu memperbaiki bentuk puting susu yang pendek atau terbenam agar menjadi lebih menonjol dan normal.



Gambar 11 Perawatan Putting Susu Normal

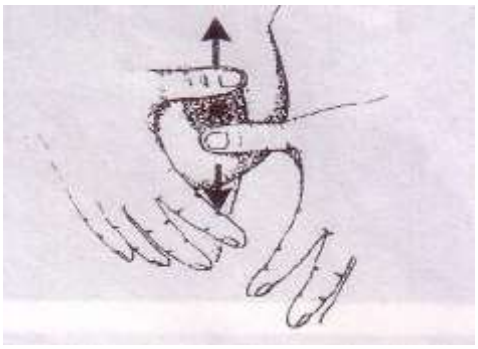
2. Jika putting susu datar ke samping atau masuk kedalam, lakukan dengan cata letakkan kedua ibu jari disebelah kiri dan kanan putting susu,

kemudian tekan dan hentakkan kearah luar menjauhi putting susu secara perlahan.



Gambar 12 Perawatan Putting Susu Datar ke Samping

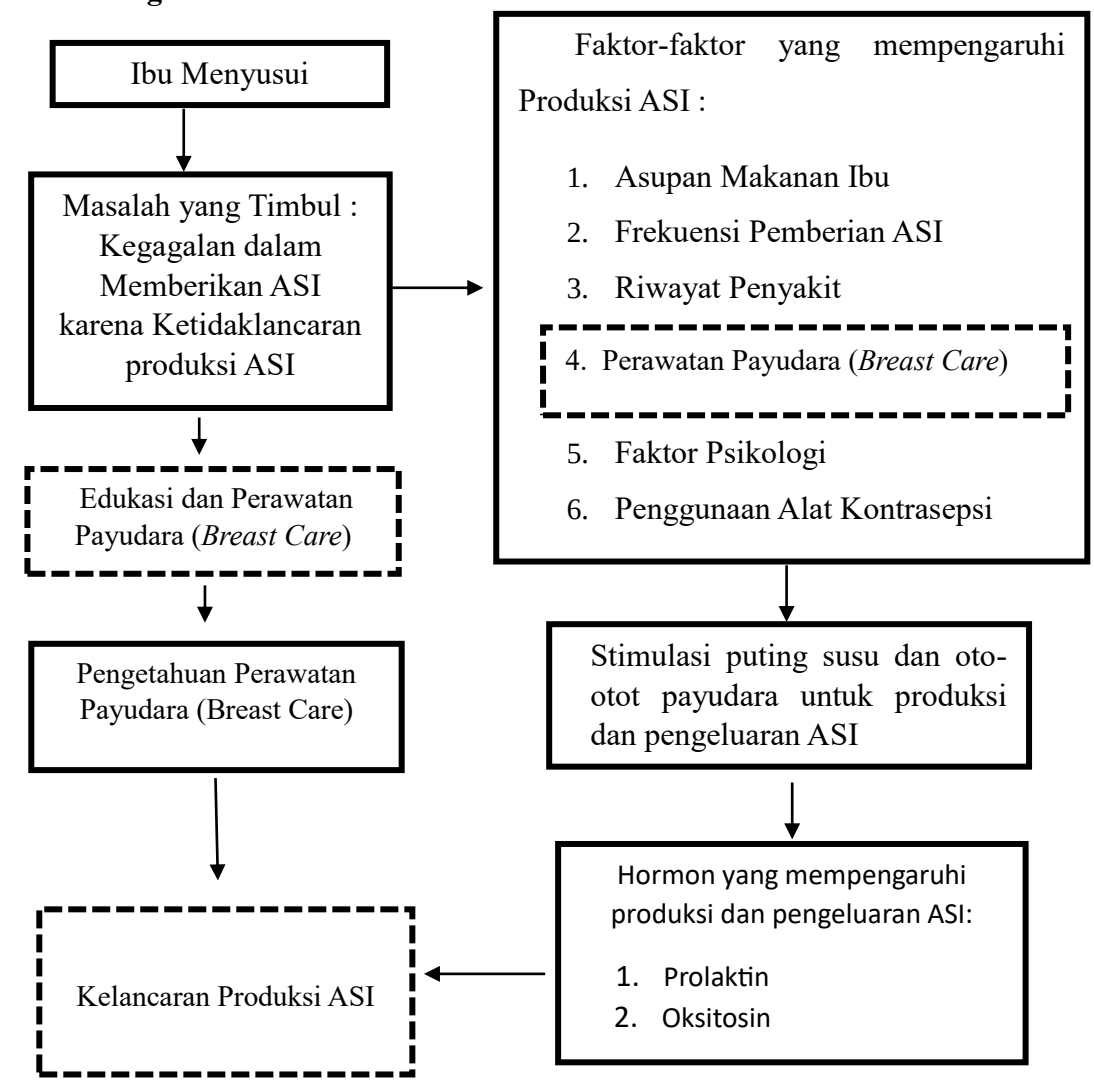
3. Jika putting susu datar ke atas bawah atau masuk kedalam, lakukan dengan cara letakkan kedua ibu jari diatas dan dibawah ptting susu, lalu tekan serta hentakkan kearah luar menjauhi putting susu secara perlahan.



Gambar 13 Perawatan Putting Susu Datar ke Atas Bawah

Semua yang dilakukan bermanfaat melancarkan reflex pengeluaran ASI dan cara efektif meningkatkan volume ASI. Untuk melakukan perawatan payudara selama nifas hindari menggunakan bahan-bahan yang menyebabkan kulit ibu iritasi, seperti sabun ataupun alcohol.

F. Kerangka Teori



Tabel 4 Kerangka Teori

Keterangan :

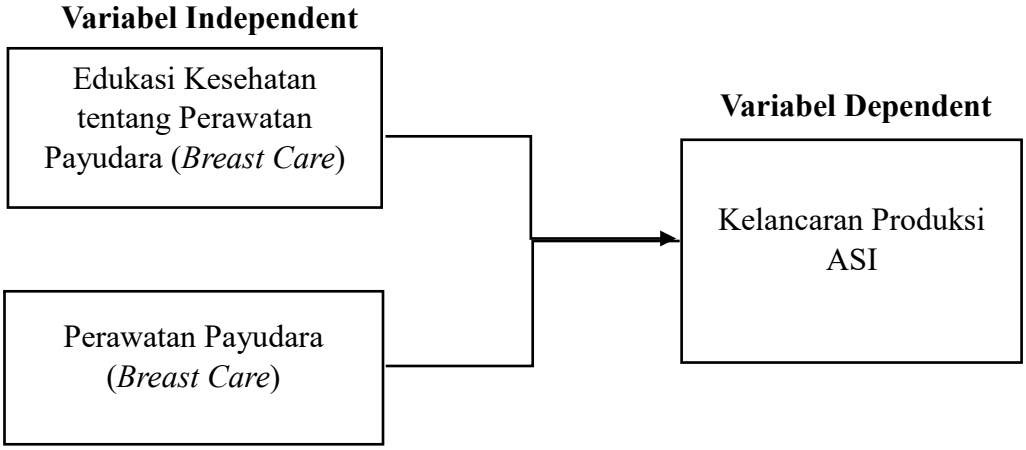
: Variabel yang tidak diteliti

: Variabel yang diteliti

Dari tinjauan Pustaka maka kerangka teori dari pengaruh edukasi dan perawatan payudara (*breast care*) dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dapat di lihat seperti diatas.

G. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian bertujuan untuk mengetahui "Pengaruh Edukasi dan Perawatan Payudara (*Breast Care*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Medan Tuntungan" yang menjadi kerangka konsep dalam penelitian ini yaitu :



Tabel 5 Kerangka Konsep

1. Variabel Independen

   Variabel independen adalah variabel yang memengaruhi atau yang menjadi penyebab perubahan pada variabel lain (variabel dependen). Variabel ini biaranya sengaja ditentukan oleh peneliti untuk melihat pengaruhnya terhadap hasil penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen adalah "Edukasi dan Perawatan Payudara (*Breast Care*)"

2. Variabel Dependen

   Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen. Variabel ini merupakan hasil atau dampak dari perlakuan yang diberikan dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen adalah "Kelancaran Produksi ASI"

H. Definisi Operasional

Tabel 6 Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Edukasi Kesehatan Perawatan Payudara (*Breast Care*)	Kegiatan pemberian informasi secara terstruktur sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui terkait perawatan payudara yang meliputi pengertian, tujuan, manfaat, dampak dan cara pelaksanaannya menggunakan media edukasi.	Kuisioner	Ordinal	1. Pengetahuan Baik soal benar 16-20 skor (80-100%) 2. Pengetahuan Cukup soal benar 12-15 skor (60-79%) 3. Pengetahuan Kurang soal benar <12 skor (<60%)
Perawatan Payudara (*Breast Care*)	Tindakan untuk merawat payudara yang dilakukan secara teratur dengan cara meliputi membersihkan, pengompresan, pemijatan, perawatan puting susu dilakukan 2 kali dalam sehari yaitu pagi dan sore hari minimal 30 menit dan dapat dilakukan ibu secara mandiri atau dibantu.	SOP Perawatan Payudara dan Lembar Observasi	Nominal	1. Dilakukan 2. Tidak Dilakukan

Kelancaran Produksi ASI	Keadaan di mana proses pembentukan dan pengeluaran ASI berlangsung dengan baik, mudah, dan optimal yang di tandai dengan : 1. ASI dapat merembes keluar melalui puting diukur dengan berapa volume ASI 2. Sebelum disusukan payudara terasa tegang karena berisi ASI 3. Sesudah disusukan payudara terasa lunak 4. Bayi akan tenang dan tertidur setelah menyusui 5. Frekuensi BAK bayi lebih sering dalam 24 jam sebanyak 6-8 kali 6. Frekuensi BAB bayi lebih sering dalam 24 jam sebanyak 2-5 kali 7. Kurva pertumbuhan bayi pada KMS naik 8. Berat badan bayi naik sesuai dengan usia bayi	Lembar Observasi	Ordinal	1. Lancar apabila skor ≥ 4 2. Tidak Lancar apabila skor < 4

I. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam sebuah penelitian adalah sebuah pernyataan sementara yang akan diuji untuk mengetahui kebenarannya. Proses menguji hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji statistik. Hipotesis berfungsi sebagai jawapan sementara terhadap tujuan yang ingin dicapai. Dengan demikian, hipotesis dapat disimpulkan apakah terdapat hubungan atau pengaruh, dan apakah hipotesis tersebut dapat diterima atau ditolak. (Adiputra, et al, 2021)

Jenis Rumusan Hipotesis Penelitian :

1. Hipotesis Nol (H0)

   Hipotesis penelitian yang menunjukkan tidak ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependent atau tidak ada perbedaan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

2. Hipotesis Alternatif (Ha)

   Hipotesis yang menunjukkan adanya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat atau ada perbedaan antara variabel satu dengan variabel lainnya.

Hipotesis dalam Penelitian

1. **H0**
   a. **H0 :** Tidak ada pengaruh edukasi perawatan payudara (*breast care*) terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui.
   b. **H0 :** Tidak ada pengaruh perawatan payudara (*breast care)* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.
2. **Ha**
   a. **Ha :** Ada pengaruh edukasi perawatan payudara (*breast care*) terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.
   b. **Ha :** Ada pengaruh perawatan payudara (*breast care*) terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.