

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar Post Partum**

##### **a. Pengertian Post Partum**

Post partum merupakan periode setelah bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali dengan normal dengan waktu 6 minggu, periode post partum dibagi menjadi tiga periode pertama yaitu *puerperium dini* dimana ibu sudah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan, periode kedua *puerperium intermedial* yaitu waktu dibutuhkan untuk pemulihan seluruh alat genitalia dengan waktu 6-8 minggu, periode ketiga *remote puerperium* yaitu dimana waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat secara sempurna (Machmudah, 2015) .

#### **B. Konsep Dasar Menyusui**

##### **a. Pengertian Menyusui**

Menyusui merupakan suatu proses dimana manusia mempertahankan dan melanjutkan kelangsungan hidup keturunannya, menyusui merupakan cara yang optimal dalam memberikan nutrisi, selain itu menyusui juga dapat memberikan makanan yang ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi

yang sehat serta dapat mempengaruhi kejiwaan dan biologis dalam kesehatan ibu dan bayi.

Masa menyusui merupakan masa yang sangat penting bagi seorang ibu dan bayinya, karena pada masa menyusui akan terbentuk hubungan emosional antara ibu dan bayi, menyusui sangat baik bagi perkembangan mental dan psikis anak. Menyusui bayi akan memberikan nutrisi yang sangat penting bagi bayi, selain itu dapat melindungi bayi dari penyakit, infeksi, dan dapat mempererat hubungan antara ibu dan bayi (Fitri Wahyuni et al., 2023)

Menyusui merupakan salah satu tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) sebagai langkah awal bagi seorang ibu untuk mendapatkan kehidupan yang sehat dan sejahtera, namun terdapat banyak tantangan yang didapatkan oleh ibu menyusui salah satunya ialah bagaimana keterampilan ibu dalam teknik menyusui yang baik dan benar. Menyusui dapat diartikan sebagai metode untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan gizi pada bayi, menyusui dapat menurunkan angka kematian pada bayi, dapat meningkatkan kekebalan imunitas pada bayi, dan dapat meningkatkan kemampuan intelektual pada bayi (Septyani et al., 2024).

Menyusui merupakan proses pemberian air susu ibu kepada bayinya sejak lahir sampai dengan usia 2 tahun, jika ibu memberikan ASI pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa memberikan makanan tambahan atau mengganti asi dengan minuman lainya maka merupakan proses menyusui eksklusif, ASI eksklusif dapat melindungi bayi dan anak terhadap penyakit berbahaya dan dapat mempererat ikatan kasih sayang antara ibu dan anak (Purwaningsih & Fajriyah, 2022).

### **C. Manfaat Menyusui**

Manfaat menyusui tidak hanya untuk bayi saja tetapi dapat bermanfaat bagi ibunya, Adapun manfaat yang diperoleh dengan menyusui adalah :

1. Menyusui dapat membantu mempercepat pengembalian rahim ke bentuk semula dan dapat mengurangi perdarahan setelah kelahiran.
2. Menyusui secara teratur akan menurunkan berat badan secara bertahap karena pengeluaran energi untuk ASI dan proses pembentukanya akan mempercepat proses seorang ibu kehilangan lemak yang ada selama masa kehamilan.

3. Menyusui dapat meningkatkan kedekatan antara ibu dan bayi, bayi yang sering dalam dekapan seorang ibu karena menyusui akan merasakan kasih sayang ibunya, bayi akan merasa aman dan tentram.
4. Pemberian ASI secara eksklusif dapat menunda proses menstruasi dan ovulasi selama 20 sampai 30 minggu atau lebih karena hisapan bayi merangsang hormone prolaktin yang menghambat terjadinya ovulasi/pematangan sel telur sehingga dapat menunda terjadinya kehamilan.
5. Menyusui dapat menurunkan resiko kanker ovarium dan kanker payudara pramenopause, serta penyakit jantung pada ibu.

Menyusui memberikan manfaat yang signifikan bagi bayi, baik dari segi kesehatan fisik maupun perkembangan kognitif, manfaat utama menyusui bagi bayi adalah :

1. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh karena ASI mengandung antibodi dan sel imun yang melindungi bayi dari berbagai infeksi.
2. Memberikan nutrisi yang optimal karena ASI menyediakan nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal selama enam bulan pertama kehidupan

3. Mendukung perkembangan otak karena bayi yang mendapatkan ASI eksklusif akan menunjukkan kinerja yang lebih baik dalam kecerdasannya
4. Meningkatkan ikatan emosional karena menyusui dapat mempererat hubungan emosional antara ibu dan anak dan sangat penting untuk perkembangan psikologis anak (Enggar et al., 2023).

#### **D. Waktu dan Frekuensi Menyusui**

Waktu dan Frekuensi Menyusui sebaiknya tidak memiliki jadwal menetap karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya, ibu dapat menyusui bayinya bila bayi menangis buka karena sedang kencing atau sebagainya. Bayi yang sehat akan mengosongkan payudara ibu sekitar 5-7 menit dan ASI pada lambung bayi akan kosong pada waktu 2 jam setelah menyusui. Menyusui yang memiliki jadwal tetap akan berakibat kurang baik karena hisapan bayi akan sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI (Subekti, 2019) .

Durasi menyusui memiliki kategori normal yang menghabiskan waktu 10 sampai dengan 30 menit setiap kali menyusui, lama menyusui merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam produksi ASI, jika menyusui dilakukan secara singkat ataupun terlalu lama maka akan menyebabkan dampak yang kurang baik bagi ibu maupun bayinya. Menyusui yang terlalu singkat <10

menit akan menyebabkan kurangnya kandungan nutrisi ASI yang diperoleh bayi, sebaliknya jika menyusui terlalu lama akan mengakibatkan proses menyusui kurang berjalan dengan efektif karena ibu akan merasa kelelahan sehingga dapat menyebabkan produksi ASI menurun (Khasanah & Arthka, 2020).

## **E. Konsep Dasar Teknik Menyusui**

### **a. Definisi Teknik Menyusui**

Teknik menyusui merupakan salah satu aspek yang sangat mempengaruhi produksi ASI, apabila teknik menyusui tidak benar akan menimbulkan puting susu lecet serta menjadikan ibu enggan untuk menyusui banyinya sehingga bayi tersebut tidak sering menyusu. Enggan menyusui akan berdampak kurang baik karena hisapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI dan lama kelamaan akan menyebabkan produksi ASI menurun.

Teknik menyusui yang tidak benar akan mengakibatkan puting susu menjadi lecet, ASI tidak keluar dengan optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya dan bisa membuat bayi enggan menyusui (Suwardi et al., 2023),

Selain itu posisi yang tidak tepat saat menyusui dapat mengakibatkan puting susu menjadi nyeri, asi yang tidak cukup, atau bayi menolak saat menyusui (Putu, 2022).

## F. Posisi Menyusui

Posisi menyusui yang baik dan benar yaitu :

### a. Posisi bersandar



Gambar 2. 1 Posisi Bersandar  
Sumber : (Zulaina, 2023)

- a) Menyandarkan punggung pada sebuah bantal yang menempel ke dinding, kursi, atau sandaran di tempat tidur.
- b) Memosisikan perut bayi dibawah dada dengan kepala bayi sejajar dengan dada.
- c) Memastikan hidung bayi tidak tertekan dan lehernya tidak menekuk.
- d) Memulai menyusui.

b. Posisi berbaring miring



Gambar 2. 2 Berbaring Miring

Sumber: (Zulaina, 2023)

- a) Berbaring disalah satu sisi menghap ke bayi.
- b) Memposisikan tubuh bayi agar bibir berada pada puting payudara ibu.
- c) Miringkan tubuh bayi dan memberikan sedikit dorongan pada punggung bayi agar mencapai puting payudara ibu.

c. Posisi cradle hold



Gambar 2. 3 Cradle Hold

Sumber : (Zulaina, 2023)

- a) Peluk bayi dan kepala bayi pada lekuk siku tangan.

- b) Jika bayi menyusui pada payudara kanan, letakkan kepala pada lekuk siku tangan kanan dan kokong pada telapak kanan.
- c) Mengarahkan badan bayi dan kuping bayi berpara dengan garis lurus dengan tangan bayi yang ada diatas atau berbaring menyamping dengan muka, perut dan lutut menempel pada dada dan perut ibu.
- d) Posisi bayi saat menyusui seolah-olah merangkul badan ibu supaya mempermudah bayi dalam mencapai payudara ibu.

d. Posisi cross cradle hold



Gambar 2. 4 Cross Cradle Hold

Sumber : (Azizah & Rosyidah, 2019)

- a) Menggendong bayi didepan tubuh ibu dengan posisi punggung dan leher sejajar.
- b) Mengangkat punggung bayi dengan tangan sebelah kiri, memposisikan kepala bayi berada disebelah kanan ibu agar dapat menyusui pada sisi kanan payudara.

c) Topang bayi dengan tangan ibu yang tertekuk.

e. Posisi football hold



Gambar 2. 5 Football Hold

Sumber : (Zulaina, 2023)

- a) Memposisikan tubuh bayi dibagian sisi payudara.
- b) Menggunakan tangan pada sisi payudara yang akan menyusui untuk menopang tubuh bayi disamping tubuh ibu.
- c) Tekuk lengan ibu dengan telapak tangan berada menghadap ke atas seolah sedang memegang bola untuk menopang leher bayi.
- d) Kaki bayi berada dibawah lengan ibu (Apriyanti & Syahda, 2022).

## **G. Langkah-langkah Menyusui**

Langkah – langkah menyusui dengan benar menurut (Subekti, 2019) yaitu :

- 1) Ibu mencuci tangan menggunakan air bersih yang mengalir sebelum menyusui bayinya.
- 2) Ibu dapat duduk dengan santai dan nyaman dengan posisi punggung bersandar tegak sejajar dengan punggung kursi serta memberikan alas pada kaki agar tidak menggantung.
- 3) Mengeluarkan sedikit ASI dan mengoleskan pada puting susu dan sekitar aerola untuk menjaga kelembapan puting susu.
- 4) Bayi dipegang menggunakan satu lengan, kepala diletakkan pada lengkung siku ibu dan bokong bayi terletak pada lengan ibu.
- 5) Ibu menempelkan perut bayi pada perut ibu dengan meletakkan satu tangan bayi dibelakang ibu dan satu tangan didepan ibu.
- 6) Ibu dapat memegang payudara dengan satu jari atas dengan jari yang lain menopang dibawah serta tidak menekan area puting susu.
- 7) Menyentuh area susu pada bagian sudut mulut bayi sebelum menyusui.

- 8) Setelah bayi mulai menghisap ibu tidak perlu memegang atau menyangga payudara.

## **H. Pengetahuan Ibu Menyusui**

Pengetahuan adalah hasil tahu terhadap objek melalui indera. Penginderaan terjadi melalui panca indera yaitu dengan cara melihat, mencium, mendengar dan meraba (Kusnadi, 2021). Pengetahuan ibu tentang cara menyusui yang baik dan benar dapat mendukung bayi untuk mendapatkan ASI secara maksimal, pengetahuan ibu yang kurang mengenai teknik menyusui yang baik dan benar sangat berdampak karena ibu akan sering merasa cepat lelah, puting susu lecet dan nyeri, radang payudara, dan dapat menyebabkan bayi tidak nyaman.

Pengalaman yang diperoleh serta beberapa faktor yang akan mempengaruhi pengetahuan ibu dan akhirnya dapat membentuk respon yang berupa suatu perilaku untuk memberikan ASI, pengetahuan yang didapatkan melalui pengalaman yaitu melalui pemahaman, sehingga pengalaman menyusui sebelumnya dapat menjadi sebuah pengetahuan ibu tentang menyusui (Tiara Septi, 2024)

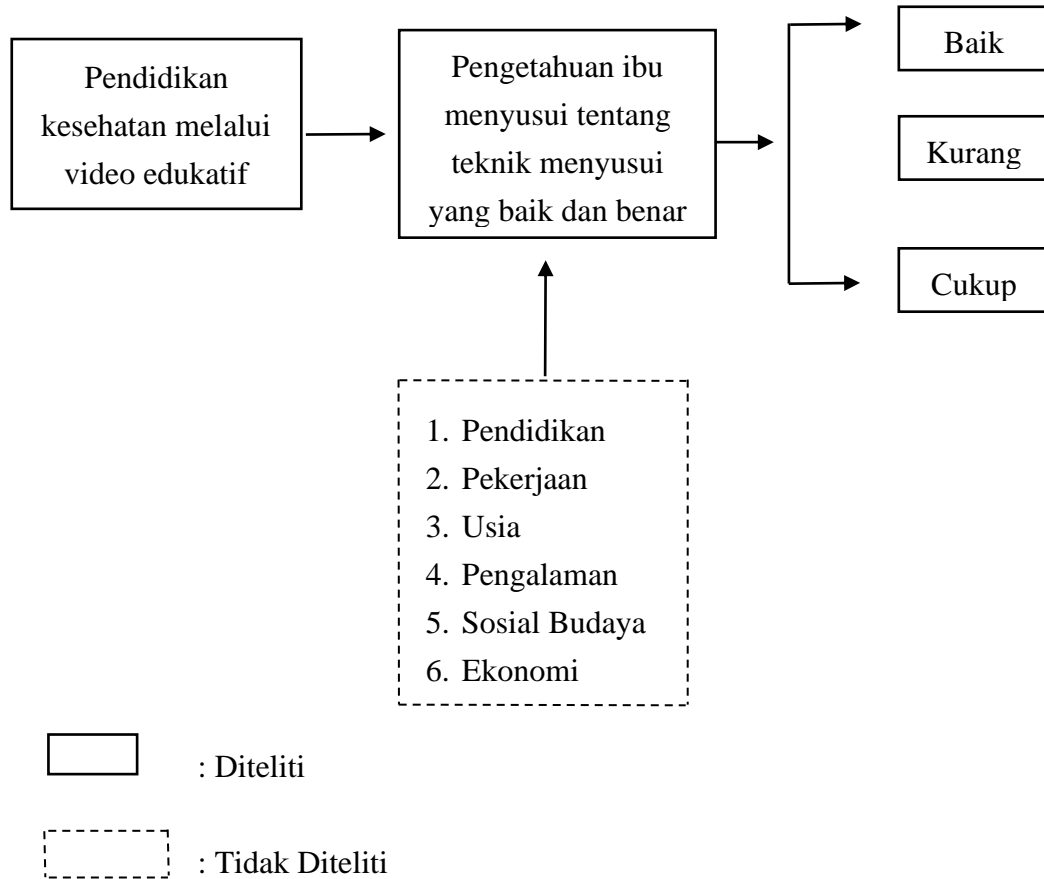
## **I. Video Edukatif sebagai Media Pembelajaran**

Video edukatif merupakan sebuah bentuk media pembelajaran yang berbasis audio-visual yang dirancang untuk dapat menyampaikan berbagai informasi yang menarik dan efektif, didalam pendidikan kesehatan diperlukanya media dalam menyampaikan materi yang akan diberikan salah satunya dapat menggunakan media video (Oktavidiati, 2019). Media video tidak hanya menjadi sarana penyampaian informasi, tetapi juga dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan efikasi diri bagi penonton, selain itu media video juga memiliki dampak positif terhadap retensi informasi, dengan menggunakan elemen yang visul dan audio yang menarik dapat memperkuat ingatan pengguna yang menontonya (Rosadi et al., 2023).

Beberapa manfaat penggunaan media video dalam pembelajaran menurut (Ridwan, 2023) meliputi :

1. Proses pembelajaran menjadi lebih menarik.
2. Efisiensi dalam waktu dan tenaga.
3. Media memungkinkan proses pembelajaran dilakukan dimana saja.
4. Membuat materi pembelajaran yang abstrak menjadi lebih konkret.
5. Mengatasi kendala keterbatasan ruang dan waktu.

## J. Kerangka konseptual



Gambar 2. 6 Kerangka Konseptual Pengaruh Video Edukatif tentang Teknik Menyusui yang Baik dan Benar terhadap Pengetahuan Ibu Menyusui

## K. Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan formal yang menyajikan hubungan dan diharapkan antara variabel independen dan variabel dependen, hipotesis juga dapat diartikan sebagai jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui sebuah penelitian. Hipotesis penelitian disusun berdasarkan

pemahaman proses, khususnya tentang media landasan dan teori terkait dengan kasus atau fenomena yang menjadi obyek penelitian. Hipotesis yang baik ditulis secara singkat dengan bahasa yang jelas dan sederhana, penulisan hipotesis harus spesifik dan jelas sehingga dapat dipahami bahwa penulisan hipotesis diupayakan dalam bentuk terarah, namun tidak mutlak (Yam & Taufik, 2021). Hipotesis dibagi menjadi 2 yaitu hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ).

a) Hipotesis Nol ( $H_0$ )

Hipotesis nol ( $H_0$ ) adalah hipotesis yang menyatakan tidak terdapat pengaruh sesuatu kejadian antara dua kelompok hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lain.

b) Hipotesis Alternatif ( $H_1$ )

Hipotesis Alternatif  $H_1$  adalah hipotesis yang menyatakan ada pengaruh suatu kejadian antara kedua kelompok atau hipotesis yang menyatakan ada hubungan variabel satu dengan yang lain (Sugiyono, 2018).

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini ialah hipotesis alternatif (H1) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara pendidikan kesehatan melalui video edukatif tentang teknik menyusui yang baik dan benar terhadap peningkatan pengetahuan ibu menyusui