

BAB 2

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Menyusui

Menyusui merupakan pemberian makan bayi berupa ASI langsung dari payudara manusia wanita. ASI kaya akan nutrisi lengkap yang dibutuhkan bayi untuk perkembangan yang sehat. ASI bukan hanya sumber nutrisi yang baik dan aman untuk perkembangan bayi, tetapi juga memberikan kekebalan yang kaya seperti antibodi, leukosit, faktor pertumbuhan, sitokin, dan zat antimikroba yang mendukung sistem kekebalan tubuh bayi yang baru lahir sampai mencapai kematangan imunologis. Pemberian ASI Eksklusif menjadi strategi utama dalam memastikan kelangsungan hidup dan pertumbuhan bayi dan anak kecil (Suryaningsih & Redowati, 2022).

Menyusui adalah pelaksanaan hak setiap ibu dan setiap anak. Selain itu, menyusui berpotensi untuk mempererat bonding antara ibu dan anak, sehingga diharapkan menjadi anak mandiri dengan ketahanan individu (Kemenkes, 2018).

A. Reflek produksi dan Pengeluaran ASI

a. Produksi ASI (Reflek Prolaktin)

Saat bayi menyusui, ujung saraf peraba yang terdapat pada puting susu terangsang. Rangsangan tersebut oleh serabut afferent dibawa ke hipotalamus di dasar otak, lalu memacu hipofise anterior untuk mengeluarkan hormone prolaktin ke dalam darah. Melalui sirkulasi

prolaktin memacu sel kelenjar alveoli untuk memproduksi air susu. Jumlah prolaktin yang disekresi dan jumlah susu yang diproduksi berkaitan dengan stimulus isapan, yaitu frekuensi, intensitas dan lamanya bayi menghisap. Semakin banyak ASI yang dikeluarkan dari payudara maka semakin banyak ASI diproduksi, sebaliknya bila tidak ada hisapan bayi atau bayi berhenti menghisap maka payudara akan berhenti memproduksi ASI. Rangsangan payudara sampai pengeluaran ASI disebut dengan refleksi produksi ASI (refleks prolaktin) .

b. Pengeluaran ASI (Oksitosin) atau Refleks Aliran (Let Down Reflek)

Pengeluaran ASI (Oksitosin) adalah refleksi aliran yang timbul akibat perangsangan puting susu dikarenakan hisapan bayi. Bersamaan dengan mekanisme pembentukan prolaktin pada hipofisis anterior, rangsangan yang disebabkan oleh hisapan bayi pada puting susu tersebut dilanjutkan ke hipofisis posterior sehingga keluarlah hormone oksitosin. Hal ini menyebabkan sel-sel miopitel di sekitar alveolus agar berkontraksi dan mendorong ASI yang telah diproduksi masuk ke dalam ductus lactiferus kemudian masuk ke mulut bayi. Pengeluaran oksitosin selain dipengaruhi oleh hisapan bayi, juga oleh reseptor yang terletak pada duktus laktiferus. Bila duktus laktiferus melebar ,maka secara reflektoris oksitosin dikeluarkan oleh hipofisis.

c. Lama dan Frekuensi Menyusui

Menurut rekomendasi Ikatan dokter Anak Indonesia (IDAI) bahwa frekuensi menyusui yang ideal untuk menunjang tumbuh kembang bayi yaitu minimal 8-12 kali/24 jam. Menurut WHO menyusui yang ideal

adalah sesering mungkin sesuai kebutuhan bayi tanpa jadwal tertentu, salah satu faktor yang dapat menstimulus hipotalamus untuk merangsang sekresi hormone prolactin adalah dengan cara menyusui sesering mungkin minimal 8 kali.

Hal ini telah sejalan dengan rekomendasi dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), di mana menyusui bayi direkomendasikan dilakukan sebanyak 8 kali sehari pada bulan-bulan pertama setelah melahirkan untuk memastikan produksi dan pengeluaran ASI yang cukup. Melakukan menyusui dengan frekuensi yang rutin akan meningkatkan produksi ASI. Penelitian yang dilakukan oleh Sunarsih juga menyebutkan bahwa pemberian ASI lebih dari 5 kali per hari selama bulan pertama setelah melahirkan akan mengoptimalkan produksi ASI pada bayi prematur dengan berat lahir rendah. Selain itu, penelitian lain menjelaskan bahwa menyusui dengan frekuensi 10 ± 3 kali per hari selama 2 minggu pertama setelah melahirkan memiliki hubungan yang positif dengan produksi ASI yang mencukupi (Rejeki, 2018). Pada prinsipnya, pemberian ASI adalah “on demand” artinya, kapan pun bayi menginginkan, diharapkan ibu bisa memberikannya. Frekuensi, intensitas, dan lama bayi menghisap akan mempengaruhi jumlah ASI yang diproduksi. Oleh karena itu, semakin sering anak menghisap puting susu ibu, maka akan terjadi peningkatan produksi ASI. Dan sebaliknya jika anak berhenti menyusu maka terjadi penurunan produksi ASI (Chaidir, 2023).

d. Cara Menyusui bayi

Ada beberapa peralatan dan perlengkapan yang diperlukan untuk menyusui. Sebenarnya menyusui tidak membutuhkan banyak perlengkapan seperti jika memberikan susu formula pada bayi. Namun dengan seiring berkembangnya zaman, ada beberapa alat untuk mendukung ibu menyusui. Alat bantu dalam proses menyusui sebagai berikut:

1. Baju menyusui.

Ibu sebenarnya bisa saja menggunakan baju biasa dengan bukaan depan. Namun saat ini banyak baju khusus untuk menyusui sehingga jika menyusui di tempat umum, tidak banyak bagian tubuh yang terlihat. Nursing corer/ apron. Bentuknya hampir sama dengan apron untuk memasak. Fungsinya untuk menutupi bayi saat menyusui. Berdasarkan pengalaman, nursing apron ini hanya bisa digunakan sampai bayi berusia sekitar 5-6 bulan. Karena setelah usia tersebut, bayi akan merasa terganggu jika ditutupi karena dia ingin melihat dunia luar.

2. Bantal

Bantal merupakan salah satu alat bantu yang sangat berguna untuk ibu menyusui, terutama saat bayi masih sangat kecil dengan adanya bantal akan mempengaruhi posisi selama menyusui berlangsung. Posisi menyusui sangat menentukan kelancaran menyusui, bayi baru lahir masih sangat kecil sehingga perlu alat bantu mengangkatnya untuk mendekatkan ke payudara. Bantal dapat membantu ibu

menopang tubuh bayi sehingga pada didapatkan posisi dan pelekatan menyusui yang tepat agar ibu tidak merasa pegal mengangkat bayi dalam waktu lama. Bantal ini sangat mudah ditemukan dan hampir semuanya mempunyai di rumah.

3. Alat perah (breastpump)

Alat perah saat ini menjadi salah satu yang biass digunakan para ibu bekerja.

Diatas merupakan beberapa alat yang bisa menunjang proses menyusui, akan tetapi ada beberapa barang yang ada dirumah yang bisa menunjang proses menyusui misalnya bantal. Bantal dapat menjadi sebuah alat bantu yang bisa digunakan dalam proses menyusui asalkan benar cara penggunaannya selain tidak memerlukan biaya juga banyak orang yang punya.

2.2 Posisi

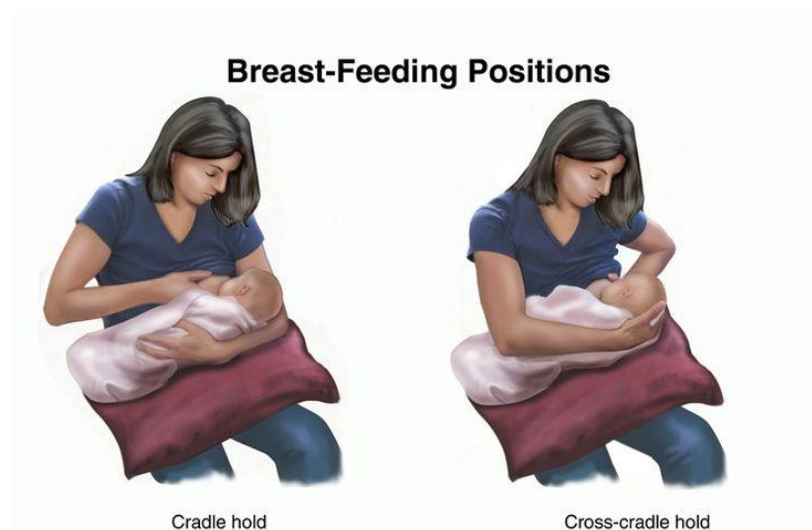
2.2.1 Posisi menyusui

Posisi yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu maupun bayi dengan benar dalam menyusui secara eksklusif (Murniati & Winayaiswari, 2018).

Posisi dan pelekatan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan menggendong bayi di payudara sehingga mereka dapat menyusu. Posisi dan pelekatan yang benar merupakan hal terpenting untuk keberhasilan menyusui. Ketika bayi diposisikan dan melekat dengan baik, mereka akan lebih mudah menyusu dengan baik. Pada hari-hari awal

menyusui, mungkin merasakan kelembutan atau kepekaan puting pada awal menyusui karena tidak terbiasa dengan bayi yang menempel di puting. Salah satu faktor yang sering dilakukan saat menyusui adalah posisi menyusui yang belum tepat sehingga mengganggu fungsi transfer produksi ASI ke bayi. Sesuai dengan pernyataan Andina (2021) posisi dan perlekatan yang benar saat menyusui akan membuat ASI mengalir banyak. Hasilnya dapat meningkatkan produksi ASI sesuai kebutuhan bayi.

Menurut Hadawiyah (2021) posisi menyusui yang menjadi salah satu ketidakberhasilan proses menyusui sehingga terjadi bendungan ASI. Salah meletakkan bayi pada posisi yang benar maka perlekatan puting pada mulut bayi tidak maksimal, sehingga ASI keluar sedikit bayi jadi tidak nyaman dan terjadi bendungan asi.



Gambar 1

a. Posisi tubuh yang baik dapat dilihat sebagai berikut:

1. Posisi muka bayi menghadap ke payudara (*chin to breast*)
2. Perut/dada bayi menempel pada perut/dada ibu (*chest to chest*)
3. Seluruh badan bayi menghadap ke badan ibu hingga telinga bayi membentuk garis lurus dengan lengan bayi dan leher bayi
4. Seluruh punggung bayi tersangga dengan baik
5. Ada kontak mata antara ibu dengan bayi
6. Pegang belakang bahu jangan kepala bayi
7. Kepala terletak di lengan atau di daerah siku ibu

b. Posisi menyusui yang tidak benar adalah sebagai berikut :

1. Leher bayi terputar dan cenderung kedepan
2. Badan bayi menjauh badan ibu
3. Badan bayi tidak menghadap ke badan ibu
4. Hanya leher dan kepala tersangga
5. Tidak ada kontak mata antara ibu dan bayi
6. C-hold tetap dipertahankan

c. Posisi Lengan untuk Kenyamanan Ibu dan Bayi

Penggunaan bantal saat menyusui dapat memberikan kenyamanan dan dukungan yang penting bagi ibu dan bayi. Posisi lengan saat menggunakan bantal dapat bervariasi tergantung pada preferensi dan

kenyamanan individu. Posisi bantal di bawah lengan, posisi lengan melingkar, dan posisi lengan terentang adalah beberapa posisi lengan yang umum digunakan saat menyusui. Pilihlah posisi yang paling nyaman dan pastikan posisi tersebut mendukung kenyamanan, pernapasan yang baik, dan membantu bayi untuk melekatkan dengan baik pada puting susu. Penggunaan bantal saat menyusui, posisi lengan dapat bervariasi tergantung pada kenyamanan ibu dan bayi. Di bawah ini ada beberapa posisi lengan yang umum digunakan:

1. **Posisi Bantal di Bawah Lengan:** Pertama, meletakkan bantal di bawah lengan yang akan digunakan untuk mendukung bayi. Fungsi bantal ini adalah menjaga posisi lengan tetap nyaman saat menyusui. Dalam posisi ini, lengan akan berada di sepanjang bantal dengan tangan yang digunakan untuk mendukung kepala bayi. Dengan menggunakan bantal sebagai penyangga, dapat merasa lebih stabil dan nyaman selama proses menyusui.
2. **Posisi Lengan Melingkar:** Alternatif lainnya adalah melingkarkan lengan ibu di sekitar bayi saat menyusui. Dalam posisi ini, ibu dapat melingkarkan lengan di sekitar bayi dan menggunakan tangan ibu untuk mendukung kepala dan punggung bayi. Posisi lengan melingkar ini dapat memberikan dukungan yang lebih baik pada bayi dan memungkinkan ibu untuk mengatur posisi bayi dengan lebih mudah. Pastikan untuk menjaga lengan tetap nyaman dan tidak terlalu tegang.

3. **Posisi Lengan Terentang:** Beberapa ibu mungkin merasa nyaman dengan posisi lengan terentang saat menyusui. Dalam posisi ini, lengan Anda akan terentang di sepanjang bantal atau di samping bayi, dan tangan ibu akan digunakan untuk mendukung kepala dan tubuh bayi. Posisi lengan terentang ini dapat memberikan fleksibilitas dalam menyesuaikan posisi bayi dan lengan Anda, sehingga ibu dapat menemukan posisi yang paling nyaman bagi ibu dan bayi.



2.2.4 Penggunaan bantal

Penggunaan bantal membantu memposisikan bayi dekat dengan badan ibu dan dapat menopang bayi agar mulut bayi sejajar dengan puting ibu sehingga perlekatan menyusui menjadi baik karena mulut bayi menempel pada puting ibu. Penggunaan bantal menyusui dapat mempertahankan perlekatan yang benar. (Wismawati, 2019).

a. Penggunaan bantal di pegangan dudukan

1. Letakkan bantal di pangkuan untuk memudahkan posisi dekat dengan payudara dan mencegah ibu membungkuk, mengurangi nyeri punggung, bahu, dan leher saat menyusui.
2. Bawa bayi dalam buaian lengan di sisi ibu, dengan perut bayi berdekatan dengan perut ibu dan lengan ibu di belakang bayi. Gunakan bantal untuk menopang lengan ibu dan menahan berat bayi.
3. Dalam posisi ini, letakkan bantal di bawah lengan ibu yang menyusui, agar ibu dapat mengangkat kepalanya dekat dengan payudara.
4. Tempatkan bayi di atas bantal dengan kepala berdekatan dengan payudara ibu, sambil mendekatkan perut bayi ke samping ibu. Ibu dapat menopang kepala bayi dengan tangan di atas bantal dan lengan ibu di sepanjang punggungnya. Selipkan tungkai dan kaki bayi di bawah lengan dengan pinggul tertekuk (Soul Mothers, 2023).

b. Manfaat Penggunaan Bantal Diletakkan di Bawah Tangan

1. Mendukung posisi tubuh yang nyaman bagi ibu
2. Menjaga postur tubuh yang baik saat menyusui
3. Mengurangi kelelahan pada lengan ibu
4. Menjaga bayi tetap dalam posisi yang tepat saat menyusui

- c. Cara Penggunaan Bantal Diletakkan di Bawah Tangan dalam Teknik Menyusui
1. Pilih bantal yang sesuai
 2. Letakkan bantal di bawah tangan yang mendukung payudara
 3. Pastikan bantal memberikan dukungan yang cukup dan nyaman
- d. Dampak Positif Penggunaan Bantal dalam Menyusui
- Mempermudah ibu dan bayi dalam mencapai posisi menyusui yang benar.
 - Meningkatkan efisiensi dan durasi menyusui yang optimal.
 - Mencegah terjadinya cedera atau ketidaknyamanan fisik pada ibu.
 - Meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kelelahan ibu saat menyusui.
 - Membantu membangun ikatan dan interaksi yang positif antara ibu dan bayi.
- e. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi mengapa seorang ibu mungkin tidak menggunakan bantal dengan posisi tangan diletakkan di atas bantal dengan tepat. Beberapa faktor tersebut meliputi:
- a) Kurangnya pengetahuan: Ibu mungkin tidak menyadari pentingnya posisi yang benar dan bagaimana penggunaan bantal yang tepat dapat mendukung proses menyusui dan postur tubuh.

5. Kebiasaan: Beberapa ibu mungkin terbiasa dengan posisi tertentu saat menyusui, termasuk meletakkan bantal di atas tangan. Kebiasaan ini bisa sulit untuk diubah, terutama jika ibu sudah terbiasa dengan posisi tersebut (Soul Mothers, 2023).

Faktor yang mempengaruhi posisi menyusui yang benar yaitu

- Faktor pendidikan

Seorang ibu mungkin akan mengalami kesulitan ketika belajar menyusui bayinya pertama kali, dapat dilakukan penyuluhan untuk menunjukkan posisi yang benar dalam menyusui. Posisi yang baik membantu bayi mendapat nutrisi (ASI) lebih baik dan mencegah puting lecet. Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dari pada mereka yang berpendidikan rendah atau sedang. Dengan pendidikan maka dapat berpengaruh pada tingkat pengetahuan ibu.

- Faktor paritas

Seorang ibu dengan bayi pertamanya mungkin mengalami berbagai masalah, hanya karena tidak mengetahui posisi menyusui yang benar. Paritas ada kaitannya dengan pengalaman yang didapatkan khususnya tentang posisi menyusui. Pengalaman yang diperoleh ibu dapat memperluas pengetahuan seseorang dalam pemberian ASI.

- Faktor pekerjaan

factor pekerjaan juga mempengaruhi ibu dalam menerapkan posisi menyusui yang benar saat menyusui bayi. Ibu yang tidak bekerja akan memiliki waktu yang panjang dibandingkan dengan ibu yang bekerja. Selain itu seorang ibu butuh seseorang yang dapat membimbingnya dalam merawat bayi termasuk dalam menyusui. Orang yang dapat membantunya terutama adalah orang yang berpengaruh besar dalam kehidupannya atau yang disegani, seperti suami, keluarga/kerabat terdekat, atau kelompok ibu-ibu pendukung ASI dan dokter/tenaga kesehatan (Kesehatan & Buana, 2023).

Beberapa faktor yang mempengaruhi posisi menyusui bayi yang tidak benar

yaitu ibu menyusui dengan posisi duduk namun tidak menggunakan penyangga, posisi lutut ibu lebih rendah dari pinggul sehingga ibu perlu memajukan badan dan bersandar pada badan bayi yang akan melelahkan ibu dan membuat ibu dan bayi tidak nyaman (Kesehatan & Buana, 2023).

2.3 Konsep Teknik Menyusui

a. Definisi Teknik Menyusui

Teknik menyusui yang baik dan benar yaitu dengan cara memberikan ASI kepada bayi secara langsung dimana bayi didekatkan dengan ibu dan posisi ibu juga sesuai pada saat menyusui. Pengetahuan yang baik akan mencapai target keberhasilan menyusui. Hal tersebut juga diperlukan langkah-langkah yang harus diperhatikan dan mampu mengetahui manfaat teknik menyusui yang baik dan benar (Mayasari et al., 2021). Teknik menyusui merupakan hal yang penting dalam memulai proses menyusui. Pada minggu pertama persalinan ibu mengalami fase dimana mengakibatkan ibu lebih sensitif, ibu memerlukan pendampingan dari tenaga kesehatan maupun orang yang terdekat disekitarnya agar dapat membantu ibu memulai proses menyusui dengan benar (Ilmiasih, 2017). Cara menyusui yang tepat dan membuat bayi merasa nyaman dapat ditentukan oleh pengetahuan ibu yang baik pula. Sikap yang positif dapat terbentuk jika ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya ASI dan perilaku ibu menyusui juga terbentuk (Subekti, 2019).

Ibu yang sedang menyusui perlu memahami teknik menyusui yang benar, yaitu memberikan ASI secara langsung kepada bayi dengan perlekatan yang tepat dan memastikan posisi ibu dan bayi yang benar (Mayasari et al., 2021). Keberhasilan menyusui dapat dicapai melalui pemahaman yang baik tentang teknik menyusui yang benar oleh ibu. Oleh karena itu, ibu yang menyusui perlu memiliki pengetahuan tentang teknik menyusui yang benar, termasuk bagaimana memposisikan bayi dekat perut

dan dada ibu serta cara melepaskan puting susu setelah bayi kenyang. Namun, terdapat beberapa ibu yang masih belum memahami teknik menyusui yang benar, sehingga ibu membutuhkan dukungan dan bimbingan dari tenaga kesehatan dan orang terdekat untuk membantu memulai proses menyusui. Pada minggu pertama setelah melahirkan, bidan atau perawat perlu memberikan bimbingan dan edukasi kepada ibu mengenai teknik menyusui yang benar agar masalah-masalah terkait dapat dihindari (Wanaraja & Wanayasa, 2019).

b. Manfaat Teknik Menyusui

Manfaat dari teknik menyusui yang benar yaitu puting susu tidak lecet, perlekatan menyusu pada bayi kuat, bayi menjadi tenang dan tidak terjadi gumoh (Wahyuningsih, 2019). Teknik menyusui dapat mempengaruhi kenyamanan bayi saat menghisap ASI selama proses menyusui. Isapan bayi akan berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya, namun sering kali ibu kurang mendapatkan informasi tentang manfaat ASI dan tentang teknik menyusui yang benar (Ratih, 2018). Teknik menyusui merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI dimana bila teknik menyusui tidak benar, dapat mengakibatkan puting lecet dan menjadikan ibu enggan menyusui dan bayi jarang menyusu. Bila bayi jarang menyusu karena bayi enggan menyusu akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI (Roesli, 2011).

c. Faktor Yang Mempengaruhi Teknik Menyusui

a. Umur

Menurut Khoriyah & Prihatini Usia yang relatif muda juga berpengaruh dalam teknik menyusui semakin cukup umur maka tingkat kematangan dan kedewasaan seseorang akan lebih matang dalam proses berfikir, responden yang berusia relatif muda membutuhkan dukungan dan bimbingan untuk teknik menyusui yang benar (Khoriyah & Prihatini 2019).

b. Tingkat pendidikan

Ibu berpendidikan tinggi dan rendah akan berbeda saat menerima informasi yang diberikan. Ibu yang memiliki pendidikan rendah cenderung lebih lamban dalam menerima informasi atau pengetahuan baru yang diberikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Ibu berpendidikan cukup tinggi mempunyai perilaku menyusui yang baik dengan teknik menyusui yang benar. Ibu menyusui mempunyai kebutuhan untuk menjaga kesehatan diri dan bayinya, yang dipersiapkan agar dapat memberikan ASI dengan sempurna kepada bayinya. Pendidikan seseorang berpengaruh pada pengetahuannya dan pola pikir ibu sehingga ibu memiliki daya serap terhadap informasi yang cukup tinggi, sebaliknya, pendidikan yang rendah ataupun kurang dapat menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai baru yang diperkenalkan sehingga pengetahuan juga kurang (Widia et al., 2020).

c. Pengetahuan

merupakan salah satu faktor predisposisi yang menentukan perilaku kesehatan seseorang. Pengetahuan dapat diperoleh melalui pendidikan disekolah atau informasi dari tenaga kesehatan dan informasi dari media massa (Martini, et al. 2017). Ibu yang menyusui secara tepat memiliki pengetahuan yang lebih terutama tentang teknik menyusui yang benar daripada ibu yang kurang tepat menyusui (Martini, et al. 2017).

d. Paritas

Paritas adalah jumlah anak yang pernah dilahirkan oleh seorang ibu. Penelitian yang dilakukan oleh Rinata, dkk (2018) mengatakan bahwa pada wanita yang sudah pernah memiliki anak berpengaruh terhadap keberhasilan menyusui karena pengalaman menyusui sebelumnya dapat memberi gambaran pada saat ini. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori dari Bahiyatun (2018) yang menyatakan bahwa seorang ibu dengan bayi pertamanya mungkin mengalami berbagai masalah, hanya karena tidak mengetahui cara-cara yang sebenarnya sangat sederhana, seperti misalnya cara menaruh bayi pada payudara ketika menyusui, isapan bayi yang mengakibatkan puting susu terasa nyeri, dan masih banyak lagi masalah yang lain.

e. Pekerjaan

Seorang ibu yang tidak bekerja memang mempunyai waktu banyak untuk menyusui bayinya, namun ibu kurang bersosialisasi dengan ibu menyusui lain daripada ibu menyusui yang bekerja.

Sehingga ibu yang tidak bekerja terbatas dalam memperoleh informasi karena ibu hanya mendapat informasi dari keluarga dan lingkungan tempat tinggalnya saja sehingga ibu tidak bisa melakukan teknik menyusui dengan baik. Menurut teori Notoatmodjo bahwa seseorang mendapatkan informasi yang terbatas, maka wawasan atau pengetahuan yang dimilikinya terbatas pula (Manalu, 2022).

d. Teknik Menyusui yang Benar

Teknik menyusui yang benar merupakan cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan yang benar baik posisi ibu maupun bayi. Pengetahuan mengenai teknik menyusui yang benar merupakan salah satu indikator untuk mencapai keberhasilan menyusui. Indikator dalam proses menyusui yang efektif meliputi posisi ibu dan bayi yang benar (*body position*), perlekatan bayi yang tepat (*latch*), keefektifan hisapan bayi pada payudara (*effective sucking*) (Kemenkes 2022).

Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar (Ratih Subekti, 2019). Teknik menyusui yang benar yang diungkapkan dalam Banowati (2019) adalah:

- 1) Sebelum mulai menyusui puting dan areola mammae dibersihkan terlebih dahulu dengan kapas basah atau mengoleskan ASI ke bagian puting dan areola dengan cara mengeluarkan ASI sedikit kemudian dioleskan pada puting dan sekitar payudara.

- 2) Bayi dibaringkan menghadap perut/dada ibunya.
 - a) Jika posisi duduk, ibu harus rileks.

Lebih baik menggunakan kursi rendah (hal ini untuk mencegah kaki ibu menggantung dan membuat posisi menyusui kurang nyaman).
 - b) Pegang bayi dengan satu tangan di belakang bahu dan kepala bayi di siku seperti menengadah dan bokong bayi ditahan menggunakan telapak tangan.
 - c) Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu, dan yang satunya berada didepan.
 - d) Perut bayi mendekat dan menempel di badan ibu, posisi kepala bayi menghadap payudara.
 - e) Telinga dan lengan bayi terletak dalam satu garis lurus.
- 3) Payudara dipegang menggunakan ibu jaripada bagian atas dan ke empat jari yang lain menopang pada bawah payudara tetapi jangan terlalu menekan pada bagian putting susu.
- 4) Bayi diberi rangsangan supaya membuka mulut sekaligus melatih (rotting refleks) dengan cara menyentuh sisi mulut bayi menggunakan putting susu.
- 5) Setelah bayi membuka mulut dengan cepat bayi didekatkan ke putting ibu.
 - a) Puting payudara harus pas dengan sebagian besar mulut bayi seperti puting susu berada di bawah langit-langit mulut dan lidah

bayi mendorong susu keluar dari penampung ASI di bawah payudara.

b) Melepas isapan bayi

Satu payudara harus disusui sampai kosong dan kemudian diganti dengan payudara lainnya. Cara menghentikan isapan bayi adalah dengan memasukkan jari kelingking ibu ke dalam mulut bayi melalui sudut mulut atau bisa menggunakan cara lain seperti menekan dagu bayi.

- **Cara Pengamatan Teknik Menyusui yang Benar**

Mulyani (2013) mengungkapkan ada beberapa tanda untuk mengetahui bayi telah menyusui dengan teknik yang benar, yaitu sebagai berikut :

1. Badan bayi menempel dengan perut ibu.
2. Mulut bayi terbuka lebar.
3. Dagu bayi menempel dengan payudara ibu.
4. Sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi, areola bagian bawah lebih banyak yang masuk pada mulut bayi.
5. Bayi terlihat menghisap kuat dengan irama perlahan.
6. Putting ibu tidak terasa nyeri.
7. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
8. Kepala bayi agak menengadah.

Rini dan Kumala (2017) mengungkapkan apabila bayi telah menyusui dengan benar maka akan memperlihatkan tanda-tanda sebagai berikut :

- 1) Bayi terlihat tenang.
- 2) Badan bayi menempel dengan perut ibu.
- 3) Mulut bayi terbuka lebar.
- 4) Daggu bayi menempel dengan payudara ibu.
- 5) Sebagian areola masuk kedalam mulut bayi.
- 6) Hidung bayi mendekati dan kadang-kadang menyentuh payudara ibu.
- 7) Lidah bayi menopang puting dan areola bagian bawah.

2.3.1 Posisi Menyusui

Pada teknik menyusui, posisi merujuk pada cara ibu dan bayi ditempatkan saat menyusui. Posisi yang benar dapat membantu menciptakan lingkungan yang nyaman dan efisien bagi bayi untuk mengisap susu dari payudara ibu.

a) Posisi Ibu

Ada banyak posisi yang dapat digunakan ibu, misalnya duduk di lantai atau tanah, atau duduk di kursi, berbaring, berdiri, atau berjalan. Jika ibu sedang duduk atau berbaring, harus memperhatikan berikut:

-Nyaman dengan sandaran punggung.

-Kaki ditopang jika duduk agar kaki tidak menjuntai atau tidak nyaman.

-Dukungan payudara, jika diperlukan.

b) Posisi Bayi

- Sejajar dengan telinga, bahu dan pinggul dalam satu garis lurus , sehingga leher tidak terpelintir atau tertekuk ke depan atau jauh ke belakang.
- Dekat dengan tubuh ibu sehingga bayi dibawa ke payudara bukan payudara dibawa ke bayi.
- Ditopang di kepala, bahu dan jika bayi baru lahir, seluruh tubuh ditopang (Positioning & Attachment - La Leche League GB. 2016)

c. Jenis-Jenis Posisi Menyusui

Menurut Proverawati dan Rahmawati, (2021) cara menyusui bayi yaitu:

a. Posisi dekapan

Posisi klasik dan telah menjadi kegemaran kebanyakan para ibu, posisi ini membolehkan perut bayi dan perut ibu bertemu supaya tidak perlu memutar kepalanya untuk menyusui. Kepala bayi berada di dalam dekapan, sokong belakang dan punggung bayi serta lengan bayi perlu berada dibagian sisinya.

b. Posisi football hold

Posisi ini sangat sesuai jika baru pulih dari pembedahan /operasi SC, memiliki payudara yang besar, menyusui bayi

premature atau bayi yang kecil ukurannya atau menyusui anak kembar pada waktu yang bersamaan. Sangga kepala bayi dengan tangan, gunakan bantal untuk menyokong belakang badan ibu (Fallis, 2016).

2.3.2 Perlekatan Menyusui

Dalam menilai perlekatan bayi proses menyusui ada beberapa Indikator yaitu menilai posisi mulut bayi saat menempel pada payudara ibu, menilai dengan cara mendengar suara menelan bayi, menilai tipe puting payudara, menilai kenyamanan puting dan payudara ibu saat menyusui, serta menilai posisi menyusui yang benar (Di et al., 2019))

Pelekatan yang tepat sangat membantu ibu dan bayi selama proses menyusui. Posisi perlekatan yang tepat akan membantu bayi dapat menyusu dengan baik. Pelekatan yang tepat membuat proses menyusui menjadi lebih nyaman. Ibu tidak merasakan sakit pada payudara terutama pada puting. Pelekatan yang tepat dapat mencegah terjadinya puting lecet dan timbulnya rasa sakit karena bayi tidak mengisap puting ibu. Selain itu, akan membantu ibu untuk memproduksi lebih banyak ASI.



Figure 6-5A. The C-hold.



Figure 6-5B. Ensure the infant's mouth is wide open.



Figure 6-5C. This infant is properly latched on, with lips covering the areola and the nipple well inside the mouth.

Menurut (Dra. Sri Astuti, Dr Raden Tina Dewi Judistiani, Lina Rahmiati, & Ari Indra Susanti, 2015) Empat kunci perlekatan yang benar sebagai berikut:

- Kepala dan bayi berada pada 1 garis lurus
- Wajah bayi menghadap payudara dan hidung mneghadap puting
- Ibu memegang bayi dan posisi bayi dekat dengan ibu
- Pada bayi baru lahir,ibu tidak hanya memegang kepala dan bahu bayi saja tetapi tangan ibu sampai ke bokong bayi

Berikut ini adalah tanda-tanda pelekatan yang baik saat bayi menyusu

- a. Mulut bayi akan terbuka lebar.
- b. Daerah areola yang masuk ke mulut bayi lebih banyak di bagian atas mulut bayi dari pada di bawahnya.
- c. Bibir bawah bayi sedikit kebawah atau terlihat dower.
- d. Dagu bayi menyentuh payudara ibu.
- e. Telinga dan lengan bayi berada pada satu garis lurus, serta kepala agak menengadah

Beberapa tanda pelekatan yang kurang tepat saat bayi menyusu antara lain:

- a. Mulut bayi tidak terbuka maksimal.
- b. Bayi hanya mengisap puting payudara
- c. Mulut bayi tidak masuk kedaerah areola.
- d. Bibir bawah bayi menjepit puting payudara

- e. Dagu bayi tidak menyentuh payudara ibu (Nurbaya, 2021)

2.3.3 Indikator Teknik Menyusui

Indikator teknik menyusui merujuk pada parameter atau tanda-tanda yang digunakan untuk mengevaluasi apakah ibu menyusui sedang melakukan proses menyusui dengan benar dan efektif. Indikator ini membantu memastikan bahwa bayi mendapatkan asupan yang cukup dan bahwa proses menyusui berlangsung dengan lancar. Berikut adalah beberapa indikator teknik menyusui :

1. Ibu duduk tegak dengan posisi nyaman: Pada indikator ini, ibu perlu duduk tegak dengan posisi yang nyaman saat menyusui. Ibu dapat menggunakan bantal atau kursi yang memberikan dukungan punggung yang baik. Posisi tegak membantu menjaga kenyamanan dan memastikan aliran ASI yang lancar.
2. Bayi digendong dengan posisi perut bayi menempel pada perut ibu: Posisi bayi perlu diperhatikan agar perut bayi menempel pada perut ibu. Dalam posisi ini, bayi akan merasa lebih nyaman dan memiliki akses yang lebih baik untuk menyusui. Posisi ini juga membantu bayi untuk mengarahkan mulutnya ke puting susu ibu dengan lebih mudah.
3. Ibu menatap bayi dengan kasih sayang: Ketika menyusui, penting bagi ibu untuk menatap bayi dengan penuh kasih sayang. Kontak mata dan ikatan emosional yang terjalin antara ibu dan bayi dapat meningkatkan keintiman dan membantu menguatkan proses menyusui.
4. Memberi rangsangan kepada bayi dengan menyentuh pinggir bibir bayi dengan puting susu ibu: Sebelum bayi menghisap payudara, ibu

dapat memberikan rangsangan dengan menyentuh pinggir bibir bayi menggunakan puting susu ibu. Hal ini akan merangsang refleks hisap bayi dan membantu bayi membuka mulutnya secara lebar untuk mengambil puting susu dengan benar.

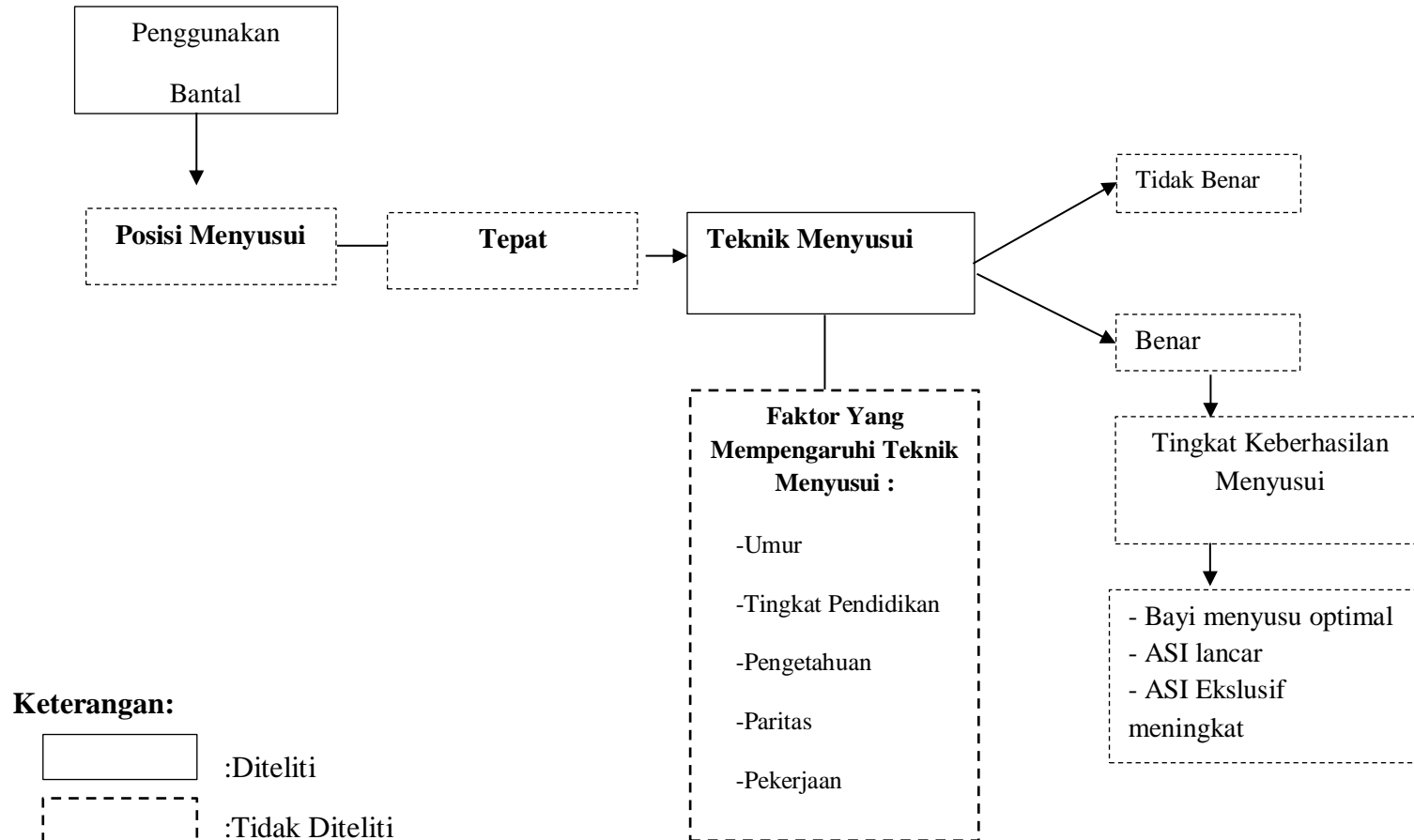
5. Mulut bayi masuk dan menghisap payudara dengan mulut bayi terbuka, dagu menempel dengan payudara ibu, dan sebagian areola masuk ke dalam mulut bayi: Indikator ini menjelaskan bagaimana bayi seharusnya menghisap payudara dengan benar. Mulut bayi harus terbuka lebar dengan bibir yang melingkari areola (bagian gelap di sekitar puting susu) untuk mengoptimalkan hisapan. Selain itu, dagu bayi harus menempel dengan payudara ibu, sehingga bayi dapat menghisap dengan baik dan ASI dapat mengalir dengan lancar (Nurbaya, 2021).

2.4 Pengaruh Penggunaan Bantal terhadap teknik menyusui

Menyusui merupakan proses penting dalam memberikan nutrisi dan kenyamanan bagi bayi. Penggunaan bantal tepat dalam menyusui dapat memberikan dukungan fisik yang diperlukan untuk mengoptimalkan posisi dan kenyamanan ibu dan bayi. Teknik menyusui yang benar dapat membantu ibu dan bayi mencapai pengalaman menyusui yang optimal. Teknik menyusui sangat dibutuhkan agar ibu dan bayi merasa nyaman dan bayi bisa merasakan manfaat dari menyusui yang benar. Teknik menyusui merupakan cara memberi ASI pada bayi dengan pelekatan posisi ibu dan bayi dengan tepat, Posisi menyusui yang benar sangat berpengaruh terhadap keberhasilan

menyusui. Posisi menyusui yang kurang tepat dapat meningkatkan risiko terjadinya puting lecet. Selain itu, hal tersebut dapat menyebabkan berkurangnya produksi ASI karena bayi tidak menyusui secara optimal. Penggunaan bantal saat proses menyusui dapat membantu ibu posisi menyusui dengan lebih relaks dan nyaman. Dengan adanya bantal, tubuh bayi jadi tersangga dengan baik dan ibu tidak terlalu lelah menopang bayi. Pada saat menyusui menggunakan bantal ibu tidak terlalu membungkuk sehingga badan ibu tetap tegap, dengan demikian proses menyusui pun menjadi lebih nyaman baik bagi ibu maupun bayi. Penggunaan bantal menyusui akan membuat payudara ibu menjadi lebih dekat dengan mulut bayi sehingga akan mempengaruhi posisi dan perlekatan saat menyusui yang menghasilkan teknik menyusui menjadi benar. Teknik menyusui yang benar adalah cara

Kerangka konsep



3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara atas pertanyaan peneliti yang telah diuraikan dalam rumusan perencanaan penelitian.

Ha : ada pengaruh penggunaan bantal terhadap teknik menyusui

Ho : Tidak ada pengaruh penggunaan bantal terhadap teknik menyusui