BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Postpartum

Masa postpartum berlangsung hingga enam minggu setelah bayi dilahirkan. Selama enam minggu tersebut, ibu postpartum melewati proses adaptasi yang melibatkan perubahan tubuh dan kondisi emosional. Pada tahap ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisik maupun pikologis (Bawafi *et al*., 2024). Masa postpartum atau nifas merupakan periode yang sangat penting dalam kehidupan seorang perempuan. Setelah proses kelahiran, perempuan mengalami perubahan fisik dan emosional yang signifikan, disertai dengan tanggungjawab baru dalam merawat bayi. Tahap ini menandai awal dari proses transformatif yang melibatkan penataan kembali kondisi fisik serta penyesuaian emosional. Hal ini juga didukung oleh studi yang menyatakan bahwa pada periode ini, perempuan yang baru melahirkan memerlukan dukungan psikososial dan asuhan maternal yang intens agar dapat mengatasi stress, kebutuhan sosial, dan tekanan emosi selama transisi menjadi ibu (Kilavuz dan Topaloğlu, 2025).

Meskipun ibu pulih secara fisik, banyak ibu menghadapi berbagai perubahan psikologis, seperti rasa cemas, emosi yang mudah berubah, hingga ketegangan secara emosional. Faktor-faktor ini dapat meningkatkan risiko depresi pasca postpartum. Kurangnya dukungan, terutama dari keluarga menjadi salah satu faktor pemicu munculnya perubahan suasana hati pada ibu setelah melahirkan. Dukungan sosial berperan penting dalam meringankan

beban fisik dan emosional selama masa pasca postpartum. Dukungan yang memadai dapat membantu ibu merawat diri sendiri dan bayi baru lahir dengan lebih baik, mengurangi risiko depresi, kecemasan, dan stress, serta meningkatkan kesehatan ibu dan anak (Kilavuz & Topaloğlu, 2025). Ibu dengan kecerdasan emosional yang baik mampu menjalin komunikasi yang lebih efektif dengan pasangan maupun anggota keluarga, sehingga kondisi tersebut dapat menurunkan rasa kesepian dan perasaan terbebani yang kerap memicu munculnya depresi. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa tingkat kecerdasan emosional serta dukungan sosial memiliki pengaruh yang bermakna terhadap kecenderungan terjadinya depresi pada ibu setelah melahirkan (Taufiqah & Pranandari, 2025). Dukungan emosional dari keluarga membantu ibu melepaskan perannya yang lama dan menyesuaikan diri dengan peran yang baru sebagai ibu, terutama ibu primipara (Bawafi *et al*., 2024).

B. Konsep ASI dan Menyusui

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi, yang diproduksi oleh kelenjar payudara dalam bentuk cairan berupa emulsi lemak yang tersuspensi bersama protein, laktosa, serta berbagai garam organik (Aisyah Rahmaniasari dan Dzhihniyah Zhafirah, 2024). Setelah melahirkan, kadar estrogen dan progesteron yang sebelumnya tinggi turun drastis, sementara prolaktin dan oksitosin mulai mendominasi untuk mendukung proses menyusui dan kontraksi rahim. Perubahan hormon tersebut tidak hanya memengaruhi produksi ASI, tetapi juga berdampak pada daya tahan tubuh, suasana hati, dan proses pemulihan ibu. Perubahan hormon terjadi sangat cepat

dalam 1-3 hari pertama hingga beberapa minggu setelah persalinan, dan kondisi ini berperan penting dalam penyesuaian fisik maupun emosional ibu selama masa nifas (Georgescu *et al*., 2021).

Menyusui merupakan proses alamiah yang terjadi pada masa postpartum dan menjadi bagian dari adaptasi fisiologis antara ibu dan bayi setelah persalinan. Proses menyusui memungkinan terjadinya kontak langsung antara ibu dan bayi yang mendukung pemenuhan kebutuhan nutrisi sekaligus memberikan rasa aman pada bayi. ASI merupakan sumber nutrisi yang paling ideal untuk bayi, sehingga menyusui sejak dini adalah komponen penting dalam perawatan bayi baru lahir dan menjadi dasar praktik pemberian ASI eksklusif pada masa postpartum (Yulianto *et al*., 2022).

Pada masa menyusui, produksi ASI berlangsung melalui tiga tahapan utama yang memiliki karakteristik berbeda, yaitu kolostrum, ASI transisi, dan ASI matur. Kolostrum yang muncul sekitar hari pertama hingga ketujuh pascapersalinan merupakan cairan berwarna kekuningan dengan kandungan antibodi dan faktor imunologis yang tinggi sehingga berperan penting dalam memberikan perlindungan awal bagi bayi baru lahir. Setelah fase kolostrum, ibu memasuki periode ASI transisi yang umumnya terjadi pada hari keempat hingga dua minggu, ditandai dengan peningkatan volume serta perubahan komposisi yang lebih banyak mengandung energi, protein, dan lemak untuk mendukung adaptasi pertumbuhan bayi. Setelah memasuki minggu kedua, tubuh ibu mulai memproduksi ASI matur yang memiliki komposisi paling stabil serta kandungan gizi yang sudah lengkap dan seimbang. Pada tahap ini,

ASI mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serta berbagai komponen bioaktif yang berperan mendukung proses tumbuh kembang bayi, termasuk pematangan sistem tubuh dan pemeliharaan kesehatannya secara berkelanjutan (Zarzoza-Mendoza *et al*., 2025).

Proses pembentukan dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon utama, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berperan dalam merangsang produksi atau jumlah ASI. Kadar prolaktin berkaitan dengan pola asupan nutrisi ibu, di mana kecukupan dan peningkatan konsumsi makanan dapat mendukung peningkatan produksi hormon tersebut (Sebtalesy *et al*., 2024). Oksitosin membantu mengeluarkan ASI melalui kontraksi sel-sel mioepitel di payudara. Stimulasi pada puting, seperti melalui inisiasi menyusu dini maupun frekuensi menyusui yang tinggi, dapat meningkatkan sekresi kedua hormon tersebut sehingga mendukung kelancaran proses menyusui. Saat bayi mengisap puting payudara, tubuh ibu akan merespons dengan menghasilkan hormon prolaktin yang berfungsi merangsang sel-sel alveolus untuk memproduksi ASI. ASI yang terbentuk kemudian dialirkan dan ditampung di dalam saluran serta kantung penampung ASI di payudara (Yulianto *et al*., 2022).

C. Faktor yang Memengaruhi Produksi ASI

Produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor yang meliputi aspek perilaku, fisiologis, dan sosial. Frekuensi serta teknik menyusui berperan dalam memberikan stimulasi pada puting, sementara kecukupan nutrisi dan kualitas istirahat ibu turut menentukan ketersediaan energi untuk menghasilkan ASI. Kondisi psikologis seperti stress dan kecemasan dapat menghambat

refleks oksitosin sehingga mengurangi kelancaran pengeluaran ASI. Selain itu, dukungan keluarga terutama dukungan suami terbukti berkontribusi besar terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Upaya edukasi keluarga dan konseling laktasi sangat dianjurkan karena langkah tersebut dapat meningkatkan pemahaman serta mendukung keberhasilan proses menyusui (Niar *et al*., 2021).

Beberapa faktor yang memengaruhi produksi ASI pada ibu post partum, yaitu:

1. Faktor Psikologis

   Kondisi emosional ibu sangat memengaruhi kelancaran refleks pengeluaran ASI. Ibu yang mengalami kecemasan, stres, atau tekanan mental umumnya lebih sulit mempertahankan refleks let-down karena stres dapat menghambat kerja hormon oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI. Selain itu, persepsi ibu bahwa jumlah ASI tidak cukup sering menimbulkan kekhawatiran berlebihan, sehingga ibu menjadi kurang percaya diri untuk menyusui dan akhirnya lebih mudah beralih pada susu formula. Situasi psikologis seperti ini menurunkan frekuensi menyusui dan secara tidak langsung menghambat produksi ASI. Dukungan emosional dari lingkungan sekitar, terutama suami dan keluarga, memiliki peran penting dalam membantu ibu merasa lebih tenang dan optimis selama proses menyusui (Hernández-Cordero *et al*., 2020).

2. Faktor Fisiologis

Kondisi fisik ibu setelah melahirkan, termasuk jenis persalinan, sangat memengaruhi kelancaran pengeluaran ASI. Ibu yang menjalani operasi caesar atau mengalami nyeri hebat pascapersalinan sering mengalami keterlambatan dalam proses inisiasi menyusu dini, sehingga stimulasi awal yang diperlukan untuk mengaktifkan produksi ASI menjadi berkurang. Selain itu, masalah pada payudara seperti puting lecet, pelekatan yang tidak tepat, atau rasa nyeri saat menyusui dapat membuat ibu enggan menyusui secara rutin. Jika stimulasi hisapan bayi tidak terjadi secara optimal, maka produksi ASI akan menurun karena hormon prolaktin tidak terpicu secara konsisten. Dengan demikian, kondisi fisiologis ibu berperan langsung terhadap kualitas dan kuantitas ASI yang dihasilkan (Hernández-Cordero *et al*., 2020).

3. Faktor Nutrisi dan Hidrasi Ibu

Ketersediaan nutrisi yang cukup serta cairan menjadi bagian penting dalam mendukung proses produksi ASI. Ibu memerlukan asupan energi, lemak sehat, vitamin, mineral, serta hidrasi yang memadai agar tubuh dapat menjalankan fungsi metabolik dalam menghasilkan ASI. Produksi ASI tidak sepenuhnya ditentukan oleh jumah makanan yang dikonsumsi, tetapi kondisi gizi yang baik tetap membantu ibu menjaga energi selama menyusui (Hernández-Cordero *et al*., 2020).

4. Frekuensi Menyusui

Frekuensi menyusui merupakan faktor kunci dalam merangsang produksi ASI. Semakin sering bayi menyusu, semakin besar stimulasi terhadap payudara, sehingga hormon prolaktin dan oksitosin akan meningkat dan mendorong produksi serta pengeluaran ASI. Praktik seperti *roming-in*, inisiasi menyusu dini, dan pemberian kesempatan menyusu tanpa batas waktu sangat membantu menjaga ritme pengosongan payudara. Sebaliknya, jarangnya bayi disusui atau penggunaan alternative seperti dot dan susu formula dapat mengurangi stimulasi isapan yang diperlukan, sehingga produksi ASI menurun. Frekuensi menyusui yang teratur disertai teknik yang benar menjadi aspek penting yang membantu menjaga kelancaran proses laktasi (Hernández-Cordero *et al*., 2020).

5. Dukungan Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan memiliki peran besar dalam memfasilitasi keberhasilan menyusui, terutama pada periode segera setelah persalinan. Informasi yang diberikan mengenai teknik pelekatan, posisi menyusui, cara mengatasi nyeri, serta manfaat ASI membantu ibu merasa lebih yakin dan siap menyusui. Kebijakan rumah sakit yang mendukung praktik menyusui, seperti tidak memberikan susu formula tanpa indikasi medis dan mendorong kontak kulit ke kulit, menjadi faktor yang memperlancar pengeluaran ASI (Hernández-Cordero *et al*., 2020).

6. Lingkungan dan Budaya

Lingkungan keluarga dan norma budaya sangat berpengaruh terhadap keputusan ibu dalam menyusui. Dukungan keluarga yang kuat terutama dari suami, dapat memperkuat motivasi ibu untuk terus memberikan ASI, karena ibu merasa didampingi secara emosional dan praktis. Tradisi keluarga yang mempromosikan pemberian herbal tertentu, makanan prelakteal, atau susu formula dapat menjadi hambatan bagi ibu untuk menyusui secara eksklusif (Hernández-Cordero *et al*., 2020).

D. Pengeluaran ASI (*Let Down Reflex*)

Refleks *let-down* merupakan proses keluarnya ASI yang terjadi ketika rangsangan hisap bayi memicu pelepasan hormon oksitosin, yang kemudian menyebabkan kontraksi sel mioepitel pada payudara sehingga ASI dapat mengalir dengan lancar. Rangsangan tambahan seperti pijat oksitosin dapat membantu memperkuat refleks ini karena mampu meningkatkan pelepasan oksitosin dan membuat ibu lebih rileks selama menyusui (Satriyandari dan Mufdlilah, 2025). Meskipun demikian, refleks *let-down* dapat terganggu apabila ibu mengalami stress, kelelahan, dan kecemasan. Kondisi psikologis tersebut dapat memicu peningkatan hormone adrenalin yang dapat mengambat kerja oksitosin, sehingga aliran ASI menjadi kurang lancar. Gangguan refleks *let-down* berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu, seperti rasa penuh pada payudara atau produksi ASI yang tidak optimal (Aisyah Rahmaniasari dan Dzhihniyah Zhafirah, 2024).

Tanda-tanda bahwa refleks *let-down* berjalan dengan baik yaitu sensasi

geli atau kesemutan di payudara, serta pola menelan bayi yang teratur dan berirama. Ketika pijat oksitosin dilakukan secara rutin, ibu juga dapat merasakan perasaan rileks yang lebih besar, berkurangnya pembengkakan payudara, dan produksi ASI yang lebih lancar. Beberapa ibu juga mengalami rasa haus atau kontraksi ringan pada Rahim akibat efek oksitosin (Putri *et al*., 2025).

E. Konsep Dukungan Keluarga dan Suami terhadap Pengeluaran ASI

1. Dukungan Keluarga

Teori dukungan keluarga mengasumsikan bahwa interaksi sosial dan emosional dari anggota keluarga seperti suami, orang tua, dan kerabat dekat, sangat berpengaruh terhadap kondisi psikologis ibu menyusui. Dukungan tersebut bisa berupa dukungan emosional, informasi, instrumental, dan *appraisal*. Dukungan emosional dari keluarga berkorelasi cukup kuat dengan keberhasilan ASI eklsusif, karena membuat ibu merasa dihargai dan lebih percaya diri dalam menyusui (Naufal *et al*., 2023).

Pengetahuan dan pengalaman terdahulu mempunyai peran besar dalam membentuk dukungan keluarga terhadap ibu menyusui. Pengetahuan menjadi modal awal keluarga untuk memahami kebutuhan nutrisi ibu selama masa menyusui. Ketika keluarga kurang memiliki pengalaman mengenai gizi seimbang, mereka cenderung mempertahankan pola makan tradisional yang sudah lama dilakukan, misalnya hanya mengandalkan nasi dan ikan tanpa memikirkan variasi zat gizi lainnya.

Selain itu, pengalaman keluarga di masa lalu juga membentuk pola dukungan yang diberikan kepada ibu menyusui, terlebih jika pengalaman tersebut diwariskan lintas generasi dan dianggap sebagai cara yang paling tepat meskipun belum tentu sesuai dengan kebutuhan kesehatan saat ini (Rafsanjani, 2018).

Selain itu, faktor sosial budaya turut membentuk kualitas dukungan keluarga. Norma dan kebiasaan yang diwariskan antargenerasi sering kali memengaruhi persepsi keluarga mengenai jenis makanan yang dianggap tepat maupun yang dipandang kurang sesuai untuk dikonsumsi oleh ibu menyusui, sehingga keluarga cenderung mempertahankan pola lama. Keluarga menyampaikan pemahaman yang bersumber dari kebiasaan dan pengetahuan yang diwariskan secara turun-temurun. Dalam praktiknya, perhatian keluarga lebih diarahkan pada penerapan perawatan tradisional, sedangkan pemenuhan kebutuhan gizi ibu menyusui belum menjadi fokus utama. Bentuk dukungan yang diberikan umumnya sebatas anjuran untuk mengonsumsi nasi, tanpa memperhatikan pentingnya keseimbangan gizi bagi ibu menyusui (Rafsanjani, 2018).

Dukungan keluarga yang optimal berkaitan erat dengan sikap positif yang dimiliki oleh anggota keluarga. Keluarga yang mampu memberikan dukungan atau support menunjukkan bahwa fungsi keluarga berjalan dengan baik. Adapun beberapa dukungan yang dapat keluarga lakukan dalam membantu kelancaran ASI adalah sebagai berikut (Nurlinawati *et al*., 2016):

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional dalam keluarga berperan penting dalam memperkuat kelekatan antaranggota keluarga dan mendukung fungsi afektif keluarga. Kondisi ini juga berpengaruh pada praktik pemberian ASI eksklusif, di mana kedekatan keluarga, khususnya dukungan dari suami, dapat meningkatkan semangat serta motivasi positif ibu dalam menyusui. Berdasarkan analisis peneliti, ibu yang memperoleh dukungan penghargaan dari keluarga, seperti pujian, dorongan, dan penguatan positif atas upaya yang dilakukan dalam pemberian ASI eksklusif, cenderung terdorong untuk memperbaiki dan mempertahankan perilaku menyusui secara lebih optimal.

b. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental dalam penelitian ini diwujudkan dalam bentuk bantuan material maupun finansial yang mendukung pelaksanaan ASI eksklusif. Bentuk dukungan tersebut tercermin dari ketersediaan sarana dan prasarana yang menunjang proses menyusui. Selain itu, dukungan penghargaan dalam penelitian ini sebagian besar berada pada kategori baik, yang ditunjukkan melalui pemberian pujian, dorongan, serta penguatan positif dari keluarga kepada ibu menyusui. Ibu menyusui dapat menghadapi kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, baik kebutuhan pribadi maupun kebutuhan bayinya, sehingga memerlukan bantuan dari keluarga inti atau anggota keluarga lainnya. Tingkat dukungan instrumental

keluarga yang lebih tinggi berkaitan dengan kondisi ibu yang lebih baik dalam pelaksanaan ASI eksklusif. Dengan kata lain, semakin optimal dukungan instrumental yang diberikan, semakin besar keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, sebaliknya, keterbatasan dukungan instrumental keluarga berhubungan dengan rendahnya pelaksanaan pemberian ASI eksklusif.

c. Dukungan Informasional

Dukungan informasi juga dapat bersumber dari luar lingkungan keluarga, seperti kader kesehatan, tenaga kesehatan, serta media cetak melalui poster dan leaflet, maupun media elektronik seperti radio dan televisi. Upaya tersebut dilakukan untuk mengatasi keterbatasan akses keluarga dalam memperoleh informasi secara mandiri terkait pemberian ASI eksklusif pada bayi. Pemberian edukasi yang melibatkan keluarga sangat diperlukan agar informasi yang diterima ibu lebih akurat dan dapat menunjang praktik menyusui yang benar dan sehat. Ibu yang memperoleh dukungan informasi dari keluarga, berupa nasihat, arahan, maupun penjelasan yang memadai mengenai ASI eksklusif, cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk memberikan ASI eksklusif dalam jangka waktu yang lebih lama kepada bayinya.

d. Dukungan Peran

Perubahan sikap keluarga memiliki peran yang sama pentingnya dengan bantuan praktis dalam mendukung kelancaran proses menyusui. Ketika anggota keluarga yang lebih tua, seperti ibu kandung atau kerabat yang dihormati, menunjukkan sikap positif terhadap kegiatan menyusui atau membagikan pengalaman keberhasilan mereka, hal tersebut dapat membentuk kebiasaan keluarga yang lebih menghargai pentingnya ASI. Sikap positif dari figur yang dijadikan panutan ini turut memengaruhi cara pandang keluarga di rumah, sehingga keraguan yang sebelumnya muncul dapat berubah menjadi dukungan nyata. Dengan lingkungan yang lebih mendukung, ibu merasa lebih nyaman untuk terus menyusui.

e. Advokasi Keluarga

Anggota keluarga juga dapat berperan sebagai pendukung utama, misalnya dengan mengatur ulang pembagian tugas di rumah agar ibu memiliki waktu yang cukup untuk menyusui, atau menemani ibu saat mendapatkan layanan konseling laktasi di fasilitas kesehatan. Keluarga yang aktif melindungi ibu dari komentar yang tidak mendukung, dorongan untuk memberikan susu formula, maupun gangguan lingkungan lainnya dapat membantu ibu mempertahankan kebiasaan menyusui.

2. Dukungan dan Peran Suami

Suami memegang peran penting dalam keberhasilan ibu

memberikan ASI eksklusif. Ketika suami memberikan dukungan yang optimal, peluang ibu untuk dapat menyusui bayinya dengan baik akan semakin meningkat. Hal ini biasa disebut dengan *Breastfeeding Father*. *Breastfeeding Father* menggambarkan keterlibatan penuh seorang suami dalam mendukung istrinya selama proses menyusui. Suami dapat mengambil peran aktif dalam keberhasilan pemberian ASI, khususnya ASI eksklusif, karena kehadiran dan dukungannya berpengaruh terhadap kelancaran refleks pengeluaran ASI atau *Milk Let-Down Reflex* yang sangat sensitif terhadap kondisi emosional dan perasaan ibu. Dukungan suami terhadap pemberian ASI eksklusif mencakup keterlibatan atau upaya suami dalam memberikan dorongan kepada ibu agar tetap menyusui tanpa tambahan makanan lain selama enam bulan pertama. Suami juga berperan dalam menciptakan lingkungan yang nyaman bagi ibu, sehingga kondisi psikologis ibu tetap stabil dan mendukung proses menyusui (Boediarsih *et al*., 2021).

Bentuk dukungan suami terhadap ibu menyusui dan membantu kelancaran pengeluaran ASI yaitu (Kasio *et al*., 2024):

a. Dukungan Informatif

   Dukungan informatif tampak dari kemampuan suami dalam mencari dan menyampaikan berbagai pengetahuan yang dapat membantu ibu selama proses menyusui. Suami dapat menggali informasi mengenai manfaat ASI eksklusif, teknik menyusui yang tepat, serta rekomendasi dari tenaga kesehatan, lalu menjelaskan

kembali kepada ibu dengan cara yang mudah dipahami. Suami juga dapat mendorong ibu untuk berkonsultasi dengan bidan atau konselor laktasi ketika muncul kendala. Dukungan semacam ini membuat ibu merasa lebih terarah dan lebih memahami langkah yang benar dalam menjalankan praktik menyusui.

b. Dukungan Emosional

Dukungan emosional terlihat ketika suami mampu memberikan kenyamanan, perhatian, dan empati kepada ibu selama menjalani masa menyusui. Sikap suami yang menenangkan, memahami perasaan ibu, serta memberi dorongan ringan dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam memberikan ASI. Kehadiran suami yang selalu mendukung juga membantu mengurangi kecemasan ibu terkait perubahan fisik maupun kekhawatiran tentang kecukupan ASI. Dengan kondisi emosional yang lebih stabil dan positif, proses menyusui biasanya menjadi lebih mudah dan lancar.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental merujuk pada bantuan langsung yang diberikan suami untuk mengurangi beban ibu, misalnya dengan membantu pekerjaan rumah, menyiapkan kebutuhan harian ibu, atau menjaga bayi ketika ibu memerlukan waktu beristirahat. Bentuk dukungan ini juga mencakup dukungan finansial, seperti menyediakan perlengkapan menyusui atau memastikan transportasi tersedia saat ibu perlu melakukan pemeriksaan kesehatan. Bantuan

nyata tersebut membuat ibu lebih fokus dan nyaman dalam menjalani proses menyusui.

d. Dukungan *Apprasial*

Dukungan *appraisal* tampak ketika suami memberikan apresiasi, umpan balik yang positif, atau dorongan yang membangun terhadap upaya ibu dalam menyusui. Bentuk penghargaan sederhana, seperti memberikan pujian, membantu mengingatkan waktu menyusui, atau menegur ibu secara halus saat ia mulai ragu, dapat meningkatkan keyakinan ibu bahwa dirinya mampu menyusui dengan baik. Dukungan semacam ini penting karena membantu mempertahankan motivasi serta kepercayaan diri ibu selama menjalani proses menyusui.

F. Pengalaman Keluarga dalam Mendukung Ibu Menyusui

1. Bentuk Pengalaman Positif Keluarga dalam Mendukung Ibu Menyusui.

Keluarga memberikan pengalaman positif bagi ibu menyusui ketika mereka mampu menyediakan bantuan nyata yang mendukung kebutuhan ibu, terutama dalam pemenuhan gizi harian. Keluarga yang membantu menyiapkan makanan dan memastikan ibu mengonsumsi menu bergizi memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan mental ibu. Dukungan berupa perhatian, motivasi, serta dorongan untuk menjaga kesehatan membuat ibu merasa diperhatikan dan lebih percaya diri menjalani proses menyusui. Lingkungan keluarga yang responsif terhadap kebutuhan ibu juga menciptakan suasana emosional yang memungkinkan

ibu menyusui dengan lebih nyaman dan stabil. Dengan demikian, keterlibatan keluarga dalam bentuk dukungan instrumental maupun emosional berkontribusi penting terhadap pengalaman menyusui yang lebih positif (Rafsanjani, 2018).

2. Hambatan yang Dialami Keluarga dalam Mendukung Kelancaran ASI.

    Keluarga sering mengalami hambatan dalam memberikan dukungan optimal kepada ibu menyusui karena keterbatasan pengetahuan mengenai kebutuhan gizi dan praktik menyusui yang tepat. Sebagian keluarga masih menganggap proses menyusui sebagai hal yang biasa sehingga mereka kurang memperhatikan kecukupan nutrisi ibu. Hambatan juga muncul ketika keluarga terlalu berpegang pada kebiasaan lama yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang, sehingga saran yang diberikan cenderung kurang mendukung kelancaran produksi ASI. Selain itu, persepsi bahwa menu sederhana sudah cukup bagi ibu menyusui membuat keluarga tidak fokus pada pemilihan makanan yang benar-benar menunjang laktasi. Kondisi tersebut menyebabkan ibu tidak mendapatkan dukungan yang memadai dalam mempertahankan produksi ASI yang optimal (Rafsanjani, 2018).

3. Strategi koping keluarga dalam mendampingi ibu menyusui

    Strategi koping merupakan upaya yang dilakukan individu maupun keluarga dalam menghadapi tekanan atau situasi yang dianggap menantang, baik berasal dari kondisi internal maupun eksternal. Dalam teori koping, strategi koping dibagi menjadi dua, yaitu *problem-focused*

coping dan *emotion-focused coping. Problem-focused coping* lebih mengarah ke usaha untuk mengatasi sumber masalah secara langsung, seperti mencari solusi, mengatur pembagian peran, serta mencari informasi yang relevan, sedangkan *emotion-focused coping* dilakukan dengan cara mengelola respons emosional terhadap situasi yang dihadapi, misalnya dengan memberikan dukungan emosional, menenangkan diri, atau menciptakan suasana yang lebih nyaman. Kedua bentuk strategi ini dapat digunakan secara bersamaan tergantung pada kondisi yang dihadapi serta kemampuan inividu atau keluarga dalam menyesuaikan diri (Lazarus & Folkman, 1984).

Dalam konteks masa potspartum dan menyusui, strategi koping menjadi penting karena keluarga turut berperan dalam membantu ibu menghadapi berbagai perubahan. Keterlibatan keluarga dalam memberikan dukungan emosional, informasional, serta bantuan langsung dapat memfasilitasi proses adaptasi ibu selama masa postpartum (Aubel et al., 2021). Selain itu, dukungan keluarga juga berkontribusi dalam menjaga kondisi psikologis ibu, di mana kestabilan emosional berpengaruh terhadap kelancaran proses menyusui (Aisyah Rahmaniasari dan Dzhihniyah Zhafirah, 2024). Oleh karena itu, strategi koping yang dilakukan keluarga merupakan bentuk adaptasi yang mendukung keberlangsungan proses menyusui pada ibu postpartum.

4. Persepsi Keluarga terhadap Menyusui dan ASI Eksklusif.

   Keluarga memiliki persepsi yang beragam mengenai pentingnya menyusui dan pemberian ASI eksklusif. Sebagian keluarga memahami manfaat ASI sebagai sumber nutrisi terbaik dan percaya bahwa menyusui merupakan bagian penting dari kesehatan bayi, namun masih ada keluarga yang tidak menyadari kaitan antara pola makan ibu dengan kualitas ASI yang dihasilkan. Persepsi yang keliru mengenai kebutuhan gizi ibu menyusui dapat menyebabkan keluarga meremehkan pentingnya dukungan nutrisi yang tepat. Pandangan keluarga yang terlalu mengacu pada pengalaman turun-temurun juga dapat memengaruhi keputusan ibu dalam proses menyusui. Dengan persepsi yang kurang tepat, keluarga dapat secara tidak langsung menghambat keberhasilan ASI eksklusif (Rafsanjani, 2018).

5. Praktik Tradisional atau Budaya Keluarga terkait Produksi ASI.

   Budaya keluarga memainkan peran kuat dalam menentukan pola asuh dan kebiasaan makan ibu menyusui. Praktik budaya setempat masih memengaruhi pemilihan makanan, seperti larangan terhadap makanan tertentu atau keyakinan bahwa menu sederhana sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan ibu. Keluarga sering meniru kebiasaan generasi terdahulu tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizi yang seimbang bagi ibu menyusui. Budaya tersebut juga dapat memengaruhi persepsi keluarga terhadap produksi ASI, misalnya dengan menganggap produksi ASI rendah sebagai kondisi alami dan bukan akibat kurangnya asupan gizi.

Praktik budaya yang tidak sesuai dengan prinsip kesehatan modern dapat menjadi tantangan dalam menjaga kualitas dan kuantitas ASI (Rafsanjani, 2018).

6. Pola Komunikasi Keluarga dalam Membantu Ibu Postpartum.

Pola komunikasi dalam keluarga memiliki pengaruh besar terhadap cara ibu menerima informasi serta dukungan selama masa menyusui. Jurnal tersebut menegaskan bahwa banyak pesan yang diterima ibu berasal dari pengalaman orang tua atau kerabat, sehingga nasihat yang diberikan lebih banyak bersumber dari tradisi dibandingkan pengetahuan kesehatan terbaru. Ketika informasi disampaikan secara terbuka dan bersifat mendukung, ibu cenderung merasa lebih percaya diri dalam menerapkan praktik menyusui yang tepat. Sebaliknya, pola komunikasi yang kurang jelas atau hanya berupa instruksi dapat membuat ibu kesulitan menentukan langkah yang benar. Dengan demikian, komunikasi keluarga yang hangat, jelas, dan suportif menjadi aspek penting yang membantu ibu postpartum menjalani proses menyusui dengan keyakinan yang lebih kuat (Rafsanjani, 2018).

G. Teori-teori yang Relevan

1. **Teori Dukungan Sosial (*Social Support Theory*)**

Dukungan sosial pada ibu menyusui dapat dipahami sebagai segala bentuk bantuan, baik emosional, informasional, maupun instrumental yang diberikan oleh orang terdekat untuk membantu ibu menghadapi tantangan menyusui. Dukungan sosial melibatkan bantuan interpersonal yang

mampu memengaruhi kondisi psikologis ibu postpartum. Dukungan sosial dapat meningkatkan berbagai aspek psikologis ibu seperti keyakinan diri, motivasi, dan kemampuan menghadapi stress selama menyusui (Titaley *et al*., 2021).

Komponen dukungan sosial yang relevan untuk ibu postpartum dapat dilihat dari penjelasan bahwa berbagai bentuk dukungan (misalnya bantuan emosional dan fisik) dapat meningkatkan *self-efficacy* ibu dalam menyusui. Dukungan sosial mencakup aspek emosional (penguatan mental dan kenyamanan), informasional (pemberian arahan atau edukasi), instrumental (bantuan fisik terkait perawatan bayi), serta appraisal (penguatan berupa penilaian positif) (Titaley *et al*., 2021).

Dukungan orang lain termasuk keluarga dapat meningkatkan *breastfeeding self-efficacy.* Ketika ibu mendapat dukungan emosional dan praktis dari keluarga, ia lebih percaya diri dan lebih mampu mempertahankan proses menyusui. Selain itu, respons psikologis terhadap dukungan sosial dapat berdampak pada keberhasilan pemberian ASI (Titaley *et al*., 2021). Secara garis besar, dukungan keluarga mampu menurunkan stress, meningkatkan kenyamanan, dan memperkuat *reflex let-down*, sehingga proses pengeluaran ASI menjadi lebih lancar.

2. **Teori *Self-efficacy* (Bandura) dan *Breastfeeding Self-efficacy***

Self-efficacy menurut Bandura adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas. Pada konteks menyusui, *self-efficacy* merujuk pada kepercayaan diri ibu bahwa ia

mampu menyusui bayi nya secara efektif. Keyakinan ini penting karena memengaruhi motivasi ibu, ketekunan menghadapi hambatan, serta kualitas perilaku menyusui (Titaley *et al*., 2021).

Self-efficacy dibentuk oleh empat sumber utama yang dijabarkan dalam teori Bandura (Borona *et al*., 2023), yaitu:

a. Pengalaman Keberhasilan Sebelumnya (*Mastery Experience*)

   Pengalaman positif dalam menyusui sebelumnya menjadi sumber *Self-efficacy*. Jika ibu pernah berhasil mengatasi kesulitan menyusui, pengalaman tersebut akan memperkuat keyakinannya bahwa ia mampu menyusui pada kesempatan berikutnya.

b. Pengalaman melalui Observasi Orang Lain (*Vicarious Experience*)

   Pengalaman ini muncul ketika ibu melihat orang lain, pengamatan tersebut memberikan gambaran bahwa keberhasilan menyusui juga dapat dicapai oleh dirinya, sehingga meningkatkan rasa percaya diri.

c. Dukungan Verbal (*Verbal Persuasion*)

   Dukungan berupa kata-kata positif dari tenaga kesehatan, suami, atau keluarga memiliki pengaruh terhadap peningkatan *self-efficacy*. Umpan balik yang meyakinkan dapat menumbuhkan perasaan mampu pada ibu dan memicu respons emosional yang lebih positif.

d. Kondisi Emosional dan Fisiologis (*Emotional/Physiological State*)

Keadaan emosional seperti kecemasan atau stress dpat menurunkan keyakinan dari ibu, sedangkan kondisi emosional yang stabil dan positif dapat memperkuat keyakinannya untuk menyusui.

Breastfeeding self-efficacy merupakan salah satu faktor penting yang dapat memprediksi keberhasilan menyusui. Ibu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi lebih mampu bertahan menghadapi hambatan, lebih konsisten dalam memberikan ASI, dan memiliki risiko yang lebih rendah untuk menghentikan menyusui pada masa awal postpartum. Beberapa penelitian yang dirangkum dalam jurnal tersebut menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* melalui berbagai intervensi mampu mendukung keberlanjutan praktik menyusui, terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi (Borona *et al*., 2023).

3. **Teori Sistem Keluarga (*Family Sistem Theory*)**

Konsep keluarga sebagai sebuah sistem menekankan bahwa setiap anggota saling terhubung dan saling memengaruhi dalam menjalankan fungsi keluarga. Keluarga bukan hanya kumpulan individu, tetapi sebuah unit yang memiliki aturan, struktur, dan pola interaksi yang saling berkaitan (Aubel *et al*., 2021). Setiap anggota keluarga saling terhubung dan memiliki pengaruh terhadap perilaku kesehatan, termasuk praktik menyusui, sehingga dukungan menjadi dasar penting bagi kesejahteraan ibu postpartum. Dengan demikian, teori sistem keluarga melihat keluarga sebagai unit yang saling memengaruhi di mana dinamika internal, otoritas,

serta dukungan yang tersedia akan berdampak langsung pada pengalaman ibu dalam proses menyusui dan kelancaran ASI (Aubel *et al*., 2021).

Setiap keluarga memiliki pola komunikasi dan keputusan yang dipengaruhi oleh usia, peran, dan gender (Aubel *et al*., 2021). Pola interaksi antaranggota keluarga meliputi pihak yang memberikan nasihat, individu yang memiliki otoritas dalam pengambilan keputusan, serta cara penyampaian pesan sangat memengaruhi keputusan dan perilaku kesehatan seorang ibu. Pola komunikasi yang terbuka dan suportif dapat mendukung pemenuhan kebutuhan menyusui, sementara pola komunikasi hiearkis atau menekan berpotensi menghambat proses pengeluaran ASI karena ibu kurang memiliki ruang untuk mengungkapkan kebutuhan atau menerima informasi yang tepat.

4. **Teori Perawatan Diri – Orem (*Self-Care Deficit Nursing Theory*)**

Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory menyatakan bahwa setiap individu memiliki kapasitas untuk merawat dirinya sendiri untuk memenuhi kebutuhan *self-care* itu misalnya karena kondisi kesehatan, pasca persalinan, atau keterbatasan, maka diperlukan intervensi keperawatan (Orem, 2001). Pada masa postpartum, kondisi ini umum terjadi karena perubahan fisik dan psikologis. Ketidakmampuan ibu memenuhi kebutuhan *self-care* dapat berdampak luas pada kesehatannya seperti kesehatan fisik, emosional, perilaku keibuan, dan hubungan sosial (Tümkaya *et al*., 2024).

Dalam kerangka *supportive–educative system* menurut Orem,

keluarga berperan penting dalam membantu ibu menyusui karena dukungan mereka dapat memperkuat kemampuan *self-care* yang telah diajarkan oleh tenaga kesehatan. Intervensi yang berfokus pada edukasi mampu meningkatkan keyakinan ibu dalam menyusui, pendekatan berbasis teori Orem dapat meningkatkan skor *breastfeeding self-efficacy* secara signifikan. Edukasi yang diberikan secara sistematis dapat membantu ibu merasa lebih mampu menjalankan proses menyusui. Selain itu, penggunaan teori Orem membantu ibu meningkatkan kemampuan melakukan perawatan diri dan menyesuaikan diri pada masa postpartum, sehingga keluarga dapat memperkuat proses tersebut dengan memberi dukungan emosional, penguatan verbal, serta bantuan praktis saat ibu menerapkan teknik menyusui (Tümkaya *et al*., 2024)

H. Penelitian yang Relevan

Tabel 1 Penelitian yang Relevan

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Tujuan & Fokus Penelitian	Metode & Subjek	Keterkaitan
1.	(Bawafi et al., 2024)	*Family Support and Psychological Adaptation (Letting-Go) in Primipara Post-partum*	Mengkaji peran dukungan keluarga terhadap adaptasi psikologis ibu primipara pada masa postpartum	Kuantitatif; ibu primipara postpartum	Menjadi landasan konseptual tentang pentingnya dukungan keluarga pada masa postpartum. Meskipun tidak meneliti kelancaran pengeluaran ASI dan tidak menggunakan pendekatan kualitatif, stabilitas psikologis ibu yang didukung keluarga

					berpotensi mendukung proses menyusui.
2.	(Astutik & Ayu Pratama, 2024)	Hubungan Dukungan Keluarga dan Sosial Budaya dengan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Kahala	Menganalisis hubungan dukungan keluarga dengan keberhasilan pemberian ASI ekklusif.	Kuantitatif; ibu postpartum yang menyusui	Relevan dalam menjelaskan bentuk dukungan keluarga terhadap ibu postpartum. Penelitian ini tidak mengeksplorasi pengalaman keluarga secara mendalam dan tidak secara khusus menilai kelancaran pengeluaran ASI.
3.	(Boediarsih et al., 2021)	Dukungan Suami terhadap Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui	Mengkaji peran dukungan suami dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui.	Kuantitatif; ibu menyusui pada periode awal postpartum	Menggambarkan peran anggota keluarga inti, khususnya suami, dalam mendampingi ibu postpartum. Dukungan emosional dan bantuan praktis dari suami berpotensi menciptakan kondisi psikologis ibu yang lebih tenang dan percaya diri, sehingga mendukung proses menyusui, meskipun belum mengkaji kelancaran pengeluaran ASI secara langsung dan tidak menggunakan pendekatan kualitatif.
4.	(Naufal et al., 2023)	*The Relationship between*	Menganalisis hubungan	Kuantitatif; ibu menyusui	Menegaskan peran dukungan keluarga dalam

		Maternal Knowledge and Family Support with Exclusive Breastfeeding	pengetahuan ibu dan dukungan keluarga dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif	dengan bayi usia 0-6 bulan	mendampingi ibu selama masa menyusui. Dukungan yang diberikan keluarga berkontribusi dalam membantu ibu menjalani proses menyusui secara lebih optimal.
5.	(Titaley et al., 2021)	*Determinants of low breastfeeding self- efficacy amongst mothers of children aged less than six months: results from the BADUTA study in East Java, Indonesia*	Mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan rendahnya *breastfeeding self-efficacy* pada ibu postpartum	Kuantitatif; ibu menyusui dengan bayi usia 0-6 bulan	Penelitian ini relevan karena menegaskan pentingnya dukungan yang diterima ibu dalam membangun kepercayaan diri menyusui. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa keterlibatan keluarga berpotensi mendukung keberhasilan proses menyusui pada ibu postpartum.