

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Teori

1. Pengertian Masa Nifas

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi. Asuhan selama periode nifas perlu mendapat perhatian karena sekitar 60% Angka Kematian Ibu terjadi pada periode ini. Angka Kematian Ibu (AKI) adalah banyaknya wanita yang meninggal dari suatu penyebab kematian terkait dengan gangguan kehamilan atau penanganannya (tidak termasuk kecelakaan atau kasus insidental) selama kehamilan, melahirkan dan dalam masa nifas (42 hari setelah melahirkan) tanpa memperhitungkan lama kehamilan per 100.000 kelahiran hidup².

2. Tahapan Masa Nifas

Masa nifas dibagi menjadi tiga tahap, yaitu :

a. Puerperium dini

Merupakan masa pemulihan awal dimana ibu diperbolehkan untuk berdiri dan berjalan-jalan. Ibu yang melahirkan pervaginam tanpa komplikasi dalam 6 jam pertama setelah kala IV dianjurkan untuk mobilisasi segera.

b. Puerperium intermedial

Suatu masa pemulihan dimana organ-organ reproduksi secara berangsur-angsur akan kembali ke keadaan sebelum hamil. Masa ini berlangsung selama kurang lebih enam minggu atau 42 hari.

c. Remote puerperium

Waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat kembali dalam keadaan sempurna terutama bila ibu selama hamil atau waktu persalinan mengalami komplikasi. Rentang waktu remote puerperium berbeda

untuk setiap ibu, tergantung dari berat ringannya komplikasi yang dialami selama hamil atau persalinan ¹.

3. Tujuan Asuhan Masa Nifas

Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode ini karena merupakan masa kritis baik ibu maupun bayinya. Diperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama. Masa neonatus merupakan masa kritis bagi kehidupan bayi, 2/3 kematian bayi terjadi dalam 4 minggu setelah persalinan dan 60% kematian BBL terjadi dalam waktu 7 hari setelah lahir. Dengan pemantauan melekat dan asuhan pada ibu dan bayi pada masa nifas dapat mencegah beberapa kematian ini ².

Adapun tujuan dari pemberian asuhan pada masa nifas yaitu;

- a. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologis
- b. Melaksanakan *skrining* secara komprehensif, deteksi dini, mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayi.
- c. Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, KB, cara dan manfaat menyusui, pemberian imunisasi serta perawatan bayi sehari-hari.
- d. Memberikan pelayanan keluarga berencana.
- e. Mendapatkan kesehatan emosi ⁶.

4. Perubahan fisiologi masa nifas

a. Uterus

Uterus secara berangsur-angsur menjadi kecil (*involuti*) sehingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil.

- 1) Bayi lahir fundus uteri setinggi pusat dengan berat uterus 1000 gr
- 2) Akhir kala III persalinan tinggi fundus uteri teraba 2 jari bawah pusat dengan berat uterus 750 gr
- 3) Satu minggu postpartum tinggi fundus uteri teraba pertengahan pusat simpisis dengan berat uterus 500 gr

- 4) Dua minggu postartum tinggi fundus uteri tidak teraba diatas simpisis dengan berat uterus 350 gr
- 5) Enam minggu postpartum fundus uteri bertambah kecil dengan berat uterus 50 gr ².

b. Lochea

Pada saat masa Nifas ibu mengeluarkan cairan yang di sebut Lochea pada vagina ibu. Lochea adalah ekresi cairan rahim selama masa nifas. Lochea berasal dari pengelupasan desidua. Lochea mempunyai reaksi basa/alkhalis yang dapat membuat mikroorganismenya berkembang lebih cepat daripada kondisi asam yang ada pada wanita normal. Maka dari itu, berikut adalah beberapa jenis lochea yang terdapat pada wanita dalam masa nifas ⁷:

1) Lochea rubra / kruenta

berwarna merah karena berisi darah segar dan sisa –sisa selaput ketuban, set set desidua, verniks caseosa, lanugo, dan mekonium. Lochea ini timbul pada hari 1-2 postpartum

2) Lochea Sanguinolenta

Berwarna merah kuning berisi darah dan lendir, timbul pada hari ke 3 sampai dengan hari ke 7 postpartum.

3) Lochea Serosa

Lochea ini berbentuk serum berwarna merah jambu kemudian menjadi kuning. Cairan tidak berdarah lagi pada hari ke tujuh sampai hari ke 14 pasca persalinan.

4) Lochea Alba

Timbul setelah 2 minggu postpartum dan hanya merupakan cairan putih. Kemudian makin lama makin sedikit sehingga sama sekali berhenti sampai satu atau dua minggu berikutnya.

Normalnya lochea agak berbau amis, kecuali bila terjadi infeksi pada jalan lahir, baunya akan berubah menjadi berbau busuk. Bila lochea berbau busuk segera ditangani agar ibu tidak mengalami infeksi lanjut atau sepsis ¹.

c. Serviks

Serviks mengalami involusi bersama-sama uterus. Setelah persalinan, ostium eksterna dapat dimasuki oleh 2 hingga 3 jari tangan, setelah 6 minggu persalinan serviks menutup².

d. Vulva dan vagina

Vulva dan vagina mengalami penekanan serta peregangan yang sangat besar selama proses melahirkan bayi, dan dalam beberapa hari pertama sesudah proses tersebut, kedua organ ini tetap berada dalam keadaan kendur. Setelah 3 minggu vulva dan vagina kembali kepada keadaan tidak hamil dan ruge dalam vagina secara berangsur-angsur akan muncul kembali sementara labia menjadi lebih menonjol².

e. Perineum

Segera setelah melahirkan, perineum menjadi kendur karena sebelumnya teregang oleh tekanan kepala bayi yang bergerak maju. Pada postnatal hari ke 5, perineum sudah mendapatkan kembali sebagian besar tonusnya sekalipun tetap lebih kendur daripada keadaan sebelum melahirkan².

f. Payudara

Kadar prolaktin yang disekresi oleh kelenjar hipofisis anterior meningkat secara stabil selama kehamilan, tetapi hormon plasenta menghambat produksi ASI. Setelah kelahiran plasenta, konsentrasi estrogen dan progesterone menurun, prolaktin dilepaskan dan sintesis ASI dimulai. Suplai darah ke payudara meningkat dan menyebabkan pembengkakan vascular sementara. Air susu, saat diproduksi, disimpan di alveoli dan harus dikeluarkan dengan efektif dengan cara di hisap oleh bayi untuk pengadaan dan keberlangsungan laktasi. Pelepasan oksitosin dari kelenjar hipofisis posterior distimulsi oleh isapan bayi. Hal ini menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitel di dalam payudara dan pengeluaran ASI. Oksitosin juga menstimulasi kontraksi miometrium pada uterus, yang biasanya dilaporkan wanita sebagai afterpain (nyeri kontraksi uterus setelah melahirkan). ASI yang dapat

dihasilkan oleh ibu pada setiap harinya kurang lebih 150-300 ml. ASI dapat dihasilkan oleh kelenjar susu yang dipengaruhi oleh kerja hormon-hormon, di antaranya hormon laktogen. ASI yang akan pertama muncul pada awal nifas adalah ASI yang berwarna kekuningan yang biasa dikenal dengan sebutan kolostrum. Kolostrum sebenarnya telah terbentuk di dalam tubuh ibu pada usia kehamilan kurang lebih 12 minggu. Dan kolostrum merupakan ASI pertama yang sangat baik untuk diberikan karena banyak sekali manfaatnya, kolostrum ini menjadi imun bagi bayi karena mengandung sel darah putih. Jadi, perubahan pada payudara dapat meliputi:

- 1) Penurunan kadar progesteron secara tepat dengan peningkatan hormon prolaktin setelah persalinan
- 2) Kolostrum sudah ada saat persalinan produksi ASI terjadi pada hari ke-2 atau hari ke-3 setelah persalinan
- 3) Payudara menjadi besar dan keras sebagai tanda mulainya proses laktasi².

Adapun menurut Kemenkes RI (2016) ada beberapa tanda bahaya masa nifas yang harus diperhatikan, diantaranya yaitu demam lebih dari 37,5°C, perdarahan aktif dari jalan lahir, muntah, rasa sakit saat buang air kecil, pusing atau sakit kepala yang terus menerus atau gangguan penglihatan, lokhea berbau, sulit dalam menyusui, sakit perut yang hebat, merasa lebih letih dan sedih, pembengkakan, kehilangan nafsu makan dalam waktu yang lama.

5. Kebijakan Program Nasional Masa Nifas

Masa nifas merupakan masa yang paling rawan bagi ibu. World Healty Organization mempromosikan Post Natal Care atau PNC, Secara khusus bahwa ibu dan bayi baru menerima PNC awal dalam 24 jam pertama setelah melahirkan dan minimal tiga kunjungan tambahan PNC dalam waktu 48-72 jam, dan 7-14 hari, dan 6 minggu setelah melahirkan⁸.

Frekuensi kunjungan Nifas paling sedikit 4 kali melakukan kunjungan pada masa nifas, dengan tujuan untuk:

- 1) Menilai kondisi kesehatan ibu dan bayi
 - 2) Melakukan pencegahan terhadap kemungkinan-kemungkinan adanya gangguan kesehatan ibu nifas dan bayi
 - 3) Mendeteksi adanya komplikasi atau masalah yang terjadi pada masa nifas
 - 4) Menangani komplikasi atau masalah yang timbul dan mengganggu kesehatan ibu nifas maupun bayinya ².
6. Manfaat Pemberian Asi

World Health Organization (WHO) mendefinisikan pemberian ASI adalah menyusui bayi sedini mungkin dalam satu jam pertama setelah kelahiran, pemberian kolostrum dan pemberian ASI Eksklusif hingga 6 bulan pertama dan dilanjutkan hingga usia 2 tahun (Septiani, 2019). Menurut American Pregnancy Association (APA) 2018, kolostrum mampu membentuk lapisan pada perut dan usus bayi untuk mencegah serangan kuman/patogen. Membantu mencegah sakit kuning pada bayi dengan mengeluarkan zat-zat sisa yang berbahaya bagi tubuh bayi, memberikan zat gizi yang cukup untuk perkembangan dan pertumbuhan otak, mata, dan jantung bayi (American Pregnancy Association, 2018) ⁹.

a. Manfaat ASI bagi bayi:

- 1) Dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik

Bayi yang mendapatkan ASI mempunyai kenaikan berat badan yang baik setelah lahir, pertumbuhan setelah periode perinatal baik, dan mengurangi kemungkinan obesitas. Ibu-ibu yang diberi penyuluhan tentang ASI dan laktasi, umumnya berat badan bayi (pada minggu pertama kelahiran) tidak sebanyak ibu-ibu yang tidak diberi penyuluhan. Alasannya ialah bahwa kelompok ibu-ibu tersebut segera menghentikan ASI nya setelah melahirkan. Frekuensi menyusui yang sering (tidak dibatasi) juga dibuktikan bermanfaat karena volume ASI yang dihasilkan lebih banyak sehingga penurunan berat badan bayi hanya sedikit.

- 2) Mengandung antibodi

Mekanisme pembentukan antibodi pada bayi adalah sebagai berikut: Apabila ibu mendapat infeksi maka tubuh ibu akan membentuk antibodi dan akan disalurkan dengan bantuan jaringan limposit. Antibodi di payudara disebut mamma associated immunocompetent lymphoid tissue (MALT). Kekebalan terhadap penyakit saluran pernafasan yang ditransfer disebut Bronchus associated immunocompetent lymphoid tissue (BALT) dan untuk penyakit saluran pencernaan ditransfer melalui Gut associated immunocompetent lymphoid tissue (GALT). Dalam tinja bayi yang mendapat ASI terdapat antibodi terhadap bakteri E. coli dalam konsentrasi yang tinggi sehingga jumlah bakteri E. coli dalam tinja bayi tersebut juga rendah. Di dalam ASI kecuali antibodi terhadap enterotoksin E. coli. Juga pernah dibuktikan adanya antibodi terhadap salmonella typhi, shigela dan antibodi terhadap virus, seperti rota virus, polio dan campak.

- 3) ASI mengandung komposisi yang tepat
Yaitu dari berbagai bahan makanan yang baik untuk bayi yaitu terdiri dari proporsi yang seimbang dan cukup kuantitas semua zat gizi yang diperlukan untuk kehidupan 6 bulan pertama.
- 4) Mengurangi kejadian karies dentis
Insiden karies dentis pada bayi yang mendapat susu formula jauh lebih tinggi dibanding yang mendapat ASI, karena kebiasaan menyusui dengan botol dan dot terutama pada waktu akan tidur menyebabkan gigi lebih lama kontak dengan susu formula dan menyebabkan asam yang terbentuk akan merusak gigi.
- 5) Memberi rasa nyaman dan aman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi
Hubungan fisik ibu dan bayi baik untuk perkembangan bayi, kontak kulit ibu ke kulit bayi yang mengakibatkan perkembangan psikomotor maupun sosial yang lebih baik.
- 6) Terhindar dari alergi

Pada bayi baru lahir system IgE belum sempurna. Pemberian susu formula akan merangsang aktivasi system ini dan dapat menimbulkan alergi. ASI tidak menimbulkan efek ini. Pemberian protein asing yang ditunda sampai umur 6 bulan akan mengurangi kemungkinan alergi.

7) ASI meningkatkan kecerdasan bayi

Lemak pada ASI adalah lemak tak jenuh yang mengandung omega 3 untuk pematangan sel-sel otak sehingga jaringan otak bayi yang mendapat asi eksklusif akan tumbuh optimal dan terbebas dari rangsangan kejang sehingga menjadikan anak lebih cerdas dan terhindar dari kerusakan sel-sel saraf otak.

8) Membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi karena gerakan menghisap mulut bayi pada payudara Telah dibuktikan bahwa salah satu penyebab mal oklusi rahang adalah kebiasaan lidah yang mendorong ke Paulisd depan akibat menyusui dengan botol dan dot ².

b. Adapun manfaat pemberian ASI Bagi ibu;

1) Aspek kontrasepsi

Hisapan mulut bayi pada putting susu merangsang ujung saraf sensorik sehingga post anterior hipofise mengeluarkan prolaktin. Prolaktin masuk ke indung telur, menekan produksi estrogen akibatnya tidak ada ovulasi. Menjarangkan kehamilan, pemberian ASI memberikan 98% metode kontrasepsi yang efisien selama 6 bulan pertama sesudah kelahiran bila diberikan hanya ASI saja (eksklusif) dan belum terjadi menstruasi kembali.

2) Aspek kesehatan ibu

Isapan bayi pada payudara akan merangsang terbentuknya oksitosin oleh kelenjar hipofisis. Oksitosin membantu involusi uterus dan mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan. berkurangnya perdarahan pasca persalinan mengurangi prevalensi anemia defisiensi besi. Kejadian karsinoma Instied, mammae pada ibu yang menyusui lebih rendah dibanding yang tidak menyusui.

Mencegah kanker hanya dapat diperoleh ibu yang menyusui anaknya secara eksklusif. Penelitian membuktikan ibu yang memberikan ASI secara eksklusif memiliki risiko terkena kanker payudara dan kanker ovarium 25% lebih kecil dibanding yang tidak menyusui secara eksklusif.

3) Aspek penurunan berat badan

Ibu yang menyusui eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali ke berat badan semula seperti sebelum hamil. Pada saat hamil, badan bertambah berat, selain karena ada janin, juga karena penimbunan lemak pada tubuh, cadangan lemak ini sebetulnya memang disiapkan sebagai sumber tenaga dalam proses produksi ASI. Dengan menyusui, tubuh akan menghasilkan ASI lebih banyak lagi sehingga timbunan lemak yang berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai. Logikanya, jika timbunan lemak menyusut, berat badan ibu akan cepat kembali ke keadaan seperti sebelum hamil.

4) Aspek psikologis

Keuntungan menyusui bukan hanya bermanfaat untuk bayi, tetapi juga untuk ibu. Ibu akan merasa bangga dan diperlukan, rasa yang dibutuhkan oleh semua manusia².

7. Faktor yang mempengaruhi pemberian ASI

Sumber nutrisi terbaik yang bisa meningkatkan kesehatan ibu serta bayi ialah ASI. Pemberian ASI pada bayi sangat berarti dalam periode awal kehidupan, oleh sebab itu bayi cukup diberi ASI selama 6 bulan awal tanpa menambahkan atau pun mengubah dengan makanan atau minuman lain. Di Indonesia sebagian besar ibu pernah menyusui, namun sangat sedikit diantara mereka yang berhasil menyusui bayinya tanpa makanan atau minuman tambahan apapun sampai usia 6 bulan. Ibu-ibu dapat dengan mudah menganggap ASI-nya tidak cukup, padahal awalnya mereka menyusui dengan baik. Kebanyakan para ibu menganggap bahwa produksi ASI-nya kurang padahal tidak sama sekali. Pada Ibu pasca persalinan yang tidak memiliki masalah umumnya dapat menghasilkan

ASI sekitar 550-1000 ml setiap hari, produksi ASI tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya sebagai berikut; makanan ibu, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, dan perawatan payudara. Jumlah Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh asupan makanan ibu, semakin baik makanan yang dikonsumsi ibu menyusui maka produksi ASI juga akan mencukupi untuk bayinya. Makanan yang baik haruslah mengandung unsur gizi yang diperlukan baik jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral maka, selain itu ibu dianjurkan minum lebih banyak kira-kira 8-12 gelas sehari. Pada saat menyusui, gizi seimbang merupakan suatu hal yang sangat penting karena sangat berhubungan dengan produksi ASI. Pertumbuhan bayi akan berhasil dan tubuh ibu bisa menjadi sehat dan kuat serta kualitas dan kuantitas produksi ASI menjadi baik, jika ibu berhasil memenuhi gizi seimbang saat menyusui. Agar dapat memberikan ASI secara optimal Payudara juga harus dipersiapkan, yaitu dengan cara perawatan payudara yang bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, melenturkan puting susu dan mengeluarkan puting susu yang datar atau tenggelam, dan mempersiapkan produksi ASI¹³.

8. Kebutuhan Nutrisi dan cairan Ibu Menyusui

a. Konsep Nutrisi Ibu Nifas

1) Pengertian Nutrisi

Zat gizi (nutrients) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan (Almatsier, 2010: 3). Gizi (Nutrition) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Proverawati, 2011: 139).

2) Kebutuhan Nutrisi Bagi Ibu Nifas

- a) Kalori, ibu nifas membutuhkan sekitar 500 kalori per hari untuk menghasilkan air susu bagi kebutuhan bayinya. Untuk mengetahui terpenuhinya kebutuhan kalori dengan cara menimbang berat badan, apabila terjadi penurunan lebih dari 0,9 kg per minggu setelah tiga minggu pertama menyusui, berarti kebutuhan kalori tidak tercukupi, sehingga akan mengganggu produksi air susu misalnya mie, susu, roti, biji-bijian dan kacang-kacangan, dll
- b) Protein, ibu nifas membutuhkan tiga porsi protein per hari selama menyusui, protein sangat diperlukan untuk peningkatan produksi air susu. Misalnya :telur, dada ayam, daging sapi, ikan segar, udang, susu murni, kacang kedelai, tahu, brokoli, tempe, keju, bayam, dll.
- c) Vitamin C, karena bayi tidak dapat memperoleh kebutuhan vitamin C selain dari air susu ibu, maka ibu menyusui perlu makan dua porsi makanan segar yang mengandung vitamin C per hari, untuk menjamin bahwa air susu merupakan sumber vitamin C bagi bayinya. Misalnya jeruk, buah pepaya, buah paprika merah, brokoli, stroberi, jambu biji, dll.
- d) Kalsium, Selama menyusui kebutuhan kalsium akan meningkat satu porsi per sehari, melebihi kebutuhan selama kehamilan, dengan total lima porsi sehari. Misalnya keju, yoghurt, sayuran hijau, kacang kedelai, ikan salmon, buah-buahan kering, kacang putih, susu kedelai, jeruk, ikan sarden, pisang, dll
- e) Sayuran dan Buah-Buahan, Selama menyusui, kebutuhan sayuran dan buah-buahan meningkat, untuk menjamin adanya vitamin A dan vitamin yang esensial lain dalam air susu. Jumlah kebutuhan adalah tiga porsi sehari, baik sayuran berwarna hijau maupun dan buah-buahan berwarna kuning. Misalnya :pisang, jeruk, buah pepaya, jambu biji, brokoli, dll.
- f) Karbohidrat, Karbohidrat kompleks adalah salah satu sumber vitamin B dan mineral terbaik untuk pertumbuhan bayi.

Dengan demikian selama menyusui Anda harus mengonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat kompleks. Misalnya nasi, kentang, biji-bijian, semangka, ubi jalar, kacang-kacangan, sereal, pisang, roti, dll.

- g) Zat Besi, ibu nifas memerlukan pergantian simpanan darah yang hilang setelah melahirkan, dan untuk keperluan bayi. Untuk itu selama menyusui makanlah makanan yang kaya akan zat besi setiap hari. Karena tidak mungkin didapatkan hanya dari makanan, maka ibu menyusui perlu mendapat suplemen zat besi sedikitnya 30-60 mg per hari. Misalnya: ikan, kentang, bayam, jagung, kangkung, buah jeruk, kacang tanah, kacang hijau dan kacang kedelai, dll.
- h) Lemak, Lemak merupakan komponen penting dalam air susu, sebagian kalori yang dikandungnya berasal dari lemak. Lemak bermanfaat untuk pertumbuhan bayi. Kebutuhan lemak berkaitan dengan berat badan, apabila berat badan ibu menyusui turun, maka tingkatkan asupan lemak sampai empat porsi sehari. Misalnya: buah alpukat, kacang kenari, kacang kedelai, mentega shea, minyak kelapa, minyak ikan, ikan laut, daging, telur, susu.
- i) Garam, untuk pembentukan air susu gunakan garam dalam jumlah secukupnya, penambahan garam meja agak dikurangi. Garam yang digunakan harus mengandung yodium, karena yodium sangat dibutuhkan oleh bayi. Hindari makanan olahan, dan makanan cepat saji dalam jumlah yang banyak, karena makanan tersebut mengandung garam lebih banyak dari yang dibutuhkan misalnya sayuran atau daging, produk daging olahan, kaldu dan saus siap pakai, camilan, makanan instan, dll.
- j) Cairan, Ibu nifas sangat membutuhkan cairan agar dapat menghasilkan air susu dengan cepat, hampir 90% air susu ibu terdiri dari air. Minumlah delapan gelas air per hari, atau lebih

jika udara panas, banyak berkeringat dan demam, terlalu banyak minum lebih dari 12 gelas per hari juga tidak baik karena dapat menurunkan pembentukan air susu. Waktu minum yang paling baik adalah pada saat bayi sedang menyusui atau sebelumnya, sehingga cairan yang diminum bayi dapat diganti (Erna, 2013).

3) Perilaku Makan Pada Ibu Nifas

Perilaku makan ibu nifas secara kualitatif dapat diketahui dari frekuensi, jenis, dan porsi makan ibu selama menyusui bayinya. Frekuensi makan ibu nifas yang dianjurkan yaitu makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) dan sesuai dengan porsinya. Sedangkan jenis makanan yang dianjurkan adalah semua makanan yang mengandung semua unsur utama dalam tubuh terutama karbohidrat, protein, dan lemak yang mana dikonsumsi secara seimbang dan tidak berlebihan dengan porsi makan 2 kali porsi makan waktu hamil. Ibu menyusui diwajibkan menambah konsumsi protein hewani hingga 1,5 kali dengan jumlah normal (Erna, 2013).

4) Pola Makan Yang Sehat Selama Masa Nifas

- a) Petunjuk pola makan yang sehat adalah makanan yang dikonsumsi memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Selain itu, pola makan harus diatur secara rasional, yaitu 3 kali sehari (pagi, siang dan malam). Selain makanan utama ibu nifas harus mengkonsumsi cemilan dan jus buah-buahan sebagai makanan selingan.
- b) Ibu nifas hendaknya mengusahakan mengkonsumsi daging khususnya daging sapi agar penurunan berat badan berjalan lebih cepat. Dan produksi ASI tetap lancar, karena daging sapi memiliki banyak serat yang dapat memperlancar buang air besar. Sehingga tanpa diet ibu tetap memiliki badan yang

ideal. Selain itu sayur dan buah pun juga mengandung banyak serat yang dapat memperlancar air besar pula.

Oleh karena itu, pola makan dengan menu seimbang sangat dianjurkan yang mana menu seimbang terdiri dari jumlah kalori serta zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Sebagai contoh makanan yang terdiri dari nasi, ikan, sayur bayam, apel dan susu. Sedangkan jenis makanan yang sebaiknya dihindari oleh ibu nifas diantaranya adalah makanan yang mengandung zat aditif atau bahan pengawet makanan yang berkaloritinggi, daging atau makanan yang tidak diolah dengan sempurna serta makanan yang merangsang seperti makanan pedas (Erna, 2013)¹⁴.

9. Komposisi Gizi Dalam ASI

Komposisi ASI tidak sama dari waktu ke waktu, hal ini berdasarkan stadium laktasi. Komposisi ASI dibedakan menjadi 3 macam:

a. Kolostrum

ASI yang dihasilkan pada hari pertama sampai hari ketiga setelah bayi lahir. Kolostrum merupakan cairan yang agak kental berwarna kekuning-kuningan, lebih kuning dibanding dengan ASI mature, bentuknya agak kasar karenan mengandung butiran lemak dan sel-sel epitel, dengan kasiat kolostrum sebagai berikut:

- 1) Sebagai pembersih selaput usus BBL sehingga saluran pencernaan siap untuk menerima makanan
- 2) Mengandung kadar protein yang tinggi terutama gama globulin sehingga dapat memberikan perlindungan tubuh terhadap infeksi
- 3) Mengandung zat antibodi sehingga mampu melindungi tubuh bayi dari berbagai penyakit infeksi untuk jangka waktu sampai dengan 6 bulan.

b. ASI Masa Transisi

ASI yang dihasilkan mulai dari hari ke-4 sampai hari ke-10

c. ASI Matur

ASI yang dihasilkan mulai dari hari ke- 10 sampai seterusnya ².

10. Upaya Memperbanyak ASI

Upaya untuk memperbanyak ASI antara lain:

- a. ada minggu-minggu pertama harus lebih sering menyusui untuk merangsang produksinya
- b. Berikan bayi, kedua belah dada ibu tap kali menyusui, juga untuk merangsang produksinya
- c. Biarkan bayi mengisap lama pada tap buah dada. Makin banyak dihisap makin banyak rangsangannya.
- d. Jangan terburu-buru memberi susu formula bayi sebagai tambahan.. Perlahan-lahan ASI akan cukup diproduksi.
- e. Makanan ibu sehari-hari harus cukup dan berkualitas, baik untuk menunjang pertumbuhan dan menjaga kesehatan bayinya. Ibu yang sedang menyusui harus dapat tambahan energi, protein, maupun vitamin dan mineral. Pada 6 bulan pertama masa menyusui saat bayi hanya mendapat ASI saja, ibu perlu tambahan nutrisi 700 kalori/hari. Bulan berikutnya 500 kalori/ hari dan tahun kedua 400 kalori/hari.
- f. Ibu harus banyak istirahat dan banyak tidur, keadaan tegang dan kurang tidur dapat menurunkan produksi ASI ².
- g. Melakukan pijat oksitosin dalam upaya memperbanyak ASI
Hormon oksitosin merupakan hormon yang mempengaruhi pengeluaran ASI. Salah satu alternatif untuk memperlancar produksi ASI yaitu dengan melakukan pijat oksitosin. Pemijatan oksitosin dilakukan di sepanjang tulang belakang (vertebrae) dengan tujuan untuk merangsang hormon oksitosin setelah melahirkan (Mardyaningsih, Setyowati, & Sabri, 2011). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi refleks oksitosin yaitu pikiran, perasaan dan emosi ibu. Pengeluaran oksitosin dapat terhambat atau meningkat oleh perasaan ibu. Hormon oksitosin akan menyebabkan sel-sel otot yang mengelilingi saluran pembuat susu mengerut atau berkontraksi sehingga ASI terdorong keluar dari saluran produksi ASI dan mengalir

siap untuk dihisap oleh bayi. Jika ibu memiliki pikiran, perasaan dan emosi yang kuat, maka kemungkinan akan menekan refleks oksitosin dalam menghambat dan menurunkan produksi ASI (Latifah & Wahid, 2015) ¹⁰.

Pijat oksitosin merupakan pemijatan tulang belakang pada costa ke 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis merangsang hipofise posterior. Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang reflek oksitosin atau refleks let down. Pijat oksitosin ini dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang, sehingga diharapkan dengan dilakukannya pemijatan tulang belakang, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan segera hilang. Pijat oksitosin bisa dilakukan kapanpun ibu mau dengan durasi ± 15 menit, lebih disarankan dilakukan sebelum menyusui atau memerah ASI. Sehingga untuk mendapatkan jumlah ASI yang optimal dan baik, sebaiknya pijat oksitosin dilakukan setiap hari dengan durasi ± 15 menit ¹¹.

11. Tanda Bayi Cukup Asi

Bayi usia 0-6 bulan dapat dinilai mendapat kecukupan ASI bila menunjukkan tanda-tanda sebagai berikut:

- a. Bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau dalam 24 jam minimal mendapatkan ASI 8-10 kali pada 2-3 minggu pertama.
- b. Kotoran berwarna kuning dengan frekuensi sering, dan warna menjadi lebih muda pada hari kelima setelah lahir.
- c. Bayi akan Buang Air Kecil (BAK) paling tidak 6-8 x sehari.
- d. Ibu dapat mendengarkan pada saat bayi menelan ASI.
- e. Payudara terasa lebih lembek, yang menandakan ASI telah habis.
- f. Warna bayi merah (tidak kuning) dan kulit terasa kenyal.
- g. Pertumbuhan Berat Badan (BB) bayi dan Tinggi Badan (TB) bayi sesuai dengan grafik pertumbuhan.
- h. Perkembangan motorik baik (bayi aktif dan motoriknya sesuai dengan rentang usianya).

- i. Bayi kelihatan puas, sewaktu-waktu sat lapar bangun dan tidur dengan cukup.
- j. Bayi menyusu dengan kuat (rakus), kemudian melemah dan tertidur pulas¹.

12. Perawatan Payudara

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancarkan pengeluaran ASI. Perawatan payudara adalah perawatan payudara setelah ibu melahirkan dan menyusui yang merupakan suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini dikarenakan payudara merupakan satu-satu penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin.

- a. Adapun tujuan Perawatan Payudara;
 - 1) Memelihara hygiene payudara
 - 2) Melenturkan dan menguatkan puting susu
 - 3) Payudara yang dirawat kan memproduksi ASI cukup untuk kebutuhan bayi
 - 4) Dengan perawatan payudara yang baik ibu tidak perlu khawatir bentuk payudaranya akan cepat berubah sehingga kurang menarik.
 - 5) Dengan perawatan payudara yang baik puting susu tidak akan lecet sewaktu dihisap oleh bayi.
 - 6) Melancarkan aliran ASI
 - 7) Mengatasi puting susu datar atau terbenam supaya dapat dikeluarkan sehingga siap untuk disusukan kepada bavinva.
- b. Waktu Pelaksanaan
 - 1) Pertama kali dilakukan pada hari kedua setelah melahirkan
 - 2) Dilakukan minimal 2x dalam sehari
- c. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam perawatan payudara adalah:

- 1) Potong kuku tangan sependek mungkin, serta kikir agar halus dan tidak melukai payudara.
 - 2) Cuci bersih tangan dan terutama jari tangan.
- d. Persyaratan Perawatan Payudara
- 1) Pengurutan harus dikerjakan secara sistematis dan teratur minimal dua kali dalam sehari.
 - 2) Memerhatikan makanan dengan menu seimbang
 - 3) Memerhatikan kebersihan sehari-hari
 - 4) Memakai BH yang bersih dan bentuknya yang menyokong payudara
 - 5) Menghindari rokok dan minuman beralkohol
 - 6) Istirahat yang cukup dan pikiran yang tenang.
- e. Alat yang Digunakan:
- 1) Minyak kelapa atau baby oil
 - 2) Handuk kering
 - 3) Washlap
 - 4) Baskom
 - 5) Air hangat dan air dingin
 - 6) Cawan, kapas
- f. Teknik Perawatan Payudara
- 1) Tempelkan kapas yang sudah diberi minyak kelapa atau baby oil selama ± 5 menit, kemudian puting susu dibersihkan Tempelkan kedua telapak tangan di antara kedua payudara. Pengurutan dimulai ke arah atas, kesamping, lalu kearah bawah. Dalam pengurutan posisi tangan kiri kearah sisi kiri, telapak tangan kanan kearah sisi kanan. Pengurutan diteruskan ke bawah, ke samping selanjutnya melintang, lalu telapak tangan mengurut kedepan kemudian kedua tangan dilepaskan dari payudara, ulangi gerakan 20-30.
- g. Perawatan puting susu lecet:
- 1) Memerhatikan posisi menyusui

- 2) Olesi puting dengan ASI, jangan membeikan obat lain pada puting seperti cream, salep, dan lain lain.
- 3) Mengistirahatkan puting susu yang lecet 1x 24 jam tetapi tetap dengan mengeluarkan ASI agar tidak terjadi bendungan ASI
- 4) Keluarkan ASI dari payudara yang sakit dengan tangan yang bersih untuk tetap mempertahankan kelancaran pembentukan ASI.
- 5) Berikan ASI perah kepada bayi menggunakan sendok atau gelas, jangan menggunakan dot ².

13. Cara Menyusui Yang Benar

Teknik menyusui adalah suatu cara pemberian ASI yang dilakukan oleh seorang ibu kepada bayinya, demi mencukupi kebutuhan nutrisi bayi tersebut. Dengan posisi duduklah dengan posisi yang enak atau santai, pakailah kursi yang ada sandaran punggung dan lengan. Gunakan bantal untuk mengganjal bayi agar bayi tidak terlalu jauh dari payudara ibu. Posisi kepala dan leher bayi berada pada satu garis lurus dan bayi harus menyusui sampai aerola tertutup oleh mulut bayi.

a. Cara Memasukkan Puting Susu Ibu ke Mulut Bayi

Bila dimulai dengan payudara kanan, letakkan kepada bayi pada siku bagian dalam lengan kanan, badan bayi menghadap kebadan ibu. Lengan kiri bayi diletakkan diseputar pinggang ibu, tangan kanan ibu memegang pantat/ paha kanan bayi, sangga payudara kanan ibu dengan empat jari tangan kiri, ibu jari di atasnya tetapi tidak menutupi bagian yang berwarna hitam (areola mammae), sentuhlah mulut bayi dengan puting payudara ibu Tunggu sampai bayi membuka mulutnya lebar. Masukkan puting payudara secepatnya ke dalam mulut bayi sampai bagian yang berwarna hitam.

b. Teknik Melepaskan Hisapan Bayi

Setelah selesai menyusui kurang lebih selama 10 menit, lepaskan hisapan bayi dengan cara: Masukkan jari kelingking ibu yang bersih kesudut mulut bayi. Menekan dagu bayi ke bawah dengan menutup lubang hidung bayi agar mulutnya membuka. Jangan menarik puting susu untuk melepaskan.

c. Perlekatan menyusui

Seringkali kegagalan menyusui disebabkan karena kesalahan memposisikan dan melekatkan bayi. Puting ibu menjadi lecet sehingga ibu jadi segan menyusui, produksi ASI berkurang dan bayi menjadi malas menyusu. Langkah menyusui yang benar:

- 1) Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir.
- 2) Perah sedikit ASI dan oleskan ke puting dan areola sekitarnya. Manfaatnya adalah sebagai desinfektan dan menjaga kelembaban puting susu.
- 3) Ibu duduk dengan santai kaki tidak boleh menggantung.
- 4) Posisikan bayi dengan benar
Bayi dipegang dengan satu lengan. Kepala bayi diletakkan dekat lengkungan siku ibu, bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
- 5) Perut bayi menempel ke tubuh ibu.
- 6) Mulut bayi berada di depan puting ibu.
- 7) Lengan yang di bawah merangkul tubuh ibu, jangan berada di antara tubuh ibu dan bayi. Tangan yang di atas boleh dipegang ibu atau diletakkan di atas dada ibu.
- 8) Telinga dan lengan yang di atas berada dalam satu garis lurus.
- 9) Bibir bayi dirangsang dengan puting ibu dan akan membuka lebar, kemudian dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dan puting serta areola dimasukkan ke dalam mulut bayi.

Kemudian cek apakah perlekatan sudah benar?

- 1) Daggu menempel ke payudara ibu.
- 2) Mulut terbuka lebar.
- 3) Sebagian besar areola terutama yang berada di bawah, masuk ke dalam mulut bayi.
- 4) Bibir bayi terlipat keluar.
- 5) Pipi bayi tidak boleh kempot (karena tidak menghisap, tetapi memerah ASI).

- 6) Tidak boleh terdengar bunyi decak, hanya boleh terdengar bunt menelan.
- 7) Ibu tidak kesakitan.
- 8) Bayi tenang ².

14. Lama dan Frekuensi Menyusui

Menurut IDAI, Semakin sering bayi disusui maka semakin sering payudara ibu dirangsang untuk memproduksi ASI. Apabila bayi sering diberikan ASI maka produksi ASI akan semakin lancar dan kebutuhan bayi yang berasal dari ASI akan terpenuhi. Frekuensi bayi disusui idealnya adalah 8-12x dalam sehari dengan rentang waktu menyusui berikutnya yaitu antara satu setengah jam sampai 2 jam sekali. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang nyata frekuensi menyusui dengan status gizi berdasarkan BB/PB. Frekuensi menyusui yang lebih sering akan memberikan gizi yang lebih optimal dan dapat mencegah lambung bayi kosong sehingga lambung bayi akan terus mencerna makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhannya. Frekuensi menyusu juga berhubungan dengan kelancaran produksi ASI, dimana berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya frekuensi menyusu yang baik memiliki peluang 2,438 kali memiliki produksi ASI yang lancar dibandingkan dengan frekuensi menyusui yang kurang baik. Produksi ASI yang tidak lancar dapat menjadi salah satu kemungkinan penyebab dari gagalnya ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif terhadap bayi ¹⁵.

15. Pemberian ASI Eksklusif

Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi pada masa balita. Hal ini sejalan dengan Rivanica dan Oxyandi (2016) yang mengatakan bahwa Air Susu Ibu (ASI) sangat berperan dalam pemenuhan nutrisi balita. WHO pada tahun 2005 merekomendasikan pemberian ASI eksklusif diberikan pada bayi selama 6 bulan pertama kehidupannya, karena ASI memberikan semua energi dan gizi (nutrisi) yang dibutuhkan bayi selama 6 bulan pertama kehidupannya, pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi tingkat kematian bayi yang disebabkan oleh

berbagai penyakit (Yuliarti, 2010). Rekomendasi WHO terhadap pemberian ASI secara eksklusif sejalan dengan Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 450/MENKES/SK/VI/2004 tentang pemberian ASI secara eksklusif (Kemenkes RI, 2014).Kemenkes RI (2018c)mengatakan bahwa stunting (kerdil) adalah kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Kondisi ini diukur dengan panjang atau tinggi badan yang > -2 SD standar pertumbuhan anak dari WHO. Menurut Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (2017)stunting dapat disebabkan oleh praktek pengasuhan yang kurang baik dimana 60% dari anak umur 0-6 bulan tidak mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif. Hal ini sejalan dengan Stewart et al., (2013) dalam Permadi, et al., (2016)bahwa penyebab masalah stunting salah satunya adalah akibat dari pemberian Air Susu Ibu (ASI) tidak eksklusif, penundaan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), dan penyapihan ASI yang terlalu cepat¹⁶.

16. Masalah Dalam Pemberian Asi

a. Nyeri atau trauma pada puting

Nyeri pada puting merupakan salah satu alasan yang paling umum untuk berhenti menyusui (Lewallen et al, 2006). Puting dapat terasa sensitif dan perih pada hari-hari awal menyusui, tetapi tidak sakit. Puting yang sakit dapat diasosiasikan dengan puting yang luka atau pecah-pecah, yang mungkin bergerigi (fissure), melepuh, dan berdarah. Bila ibu mengeluhkan adanya rasa sakit pada hari-hari pertama menyusui, maka ini mungkin hanyalah masalah posisi dan pelekatan (Albright, 2003). Namun, rasa sakit juga dapat merupakan gejala adanya kandidiasis (thrush) dan masalah lain, yang harus disclidiki (kondisi-kondisi in akan didiskusikan kemudian dalam bab ini). Luka terbuka pada puting dapat merupakan pintu masuk bag terjadinya infeksi. Alasan lain timbulnya nyeri pada puting adalah penyakit Raynaud, ekzema, dermatitis, atau impetigo (Albright, 2003)².

Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan puting ibu lecet saat menyusui. Antara lain pelekatan yang kurang sempurna, mengempeng (shallow sucking), dan posisi menyusui yang salah. Selain itu, puting lecet juga dapat disebabkan oleh produksi ASI yang terlalu tinggi dan infeksi bakteri. Bahkan, bagi beberapa ibu menyusui, penggunaan bra yang terlalu ketat juga berisiko menimbulkan gesekan pada puting sehingga membuatnya luka. Puting lecet atau sakit yang telah berlangsung lebih dari 3-4 hari tidak bisa didiamkan. Bahkan, membatasi waktu menyusui pada payudara dengan puting lecet juga bukan solusi tepat. Sebaiknya, tindakan “mengistirahatkan” payudara dengan puting lecet menjadi solusi terakhir. Dalam mengatasi kondisi ini, ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk membantu ibu menyembuhkan puting payudara yang lecet, seperti ¹²:

- 1) Pastikan posisi ibu menyusui sudah benar.
- 2) Mulailah menyusui pada puting susu yang tidak sakit guna membantu mengurangi sakit pada puting susu yang sakit.
- 3) Segera setelah minum, keluarkan sedikit ASI oleskan di puting susu dan biarkan payudara terbuka untuk beberapa waktu sampai puting susu kering ².

Hal-hal yang harus dilakukan untuk mencegah rasa nyeri puting susu ketika menyusui:

- 1) Santai ketika menyusui, harus santai dan tenang saat menyusui. Hal ini akan membantu meningkatkan aliran air susu ibu. Meletakkan kain basah yang hangat pada payudara atau mengambil shower hangat untuk mengguyur payudara setelah menyusui.
- 2) Jangan menarik isapan bayi sebelum bayi benar-benar selesai menetek, memastikan bayi tidak lagi menetek sebelum melepaskan dari payudara. Untuk menghentikan bayi dari anak susuan, melalui sudut mulut bayi memasukkan jari ke dalam mulutnya. Ini akan melepaskan isapan bayi dari payudara dan dapat dengan mudah mengangkat atau menarik bayi dari puting susu.

- 3) Mencari posisi yang nyaman saat menyusui Karena tidak nyaman saat menyusui bisa membuat cemas, dan mengurangi atau menghentikan aliran susu.
 - 4) Belajar posisi menyusui yang nyaman dan benar. Menggunakan salah satu jari dari posisi tersebut setiap kali menyusui bayi. Jika bayi tidak dalam posisi yang tepat ia mungkin memiliki masalah dalam penghisapan. Bayi mungkin tidak mendapatkan cukup susu dan menyedot dengan keras. Hal ini dapat menyebabkan sakit atau mengubah bentuk puting untuk beberapa menit.
 - 5) Memastikan mulut bayi santai saat menyusui, jika bayi menyusui terlalu keras maka puting menjadi sakit, anda perlu membuat santai mulut bayi. Untuk melakukan ini ibu perlu memijat rahang bawah telinga bayi. Stroke adalah gerakan untuk beristirahat dan melebarkan mulut bayi. Ibu dapat menarik perlahan-lahan bayi ke bawah menggunakan jari. Hal ini memungkinkan istirahatnya lidah, gusi dan puting susu. Tarik kepala bayi sehingga rahangnya ada di belakang puting susu, dengan cara ini susu dapat terjepit dan tidak akan cukup susu mengalir keluar.
 - 6) Menggunakan perangkat untuk menyusui dengan benar, membaca petunjuk yang ada pada saat menggunakan perangkat dan menjaga selalu tetap bersih. Jika ada alat yang menyebabkan cedera pada payudara, maka penggunaannya harus dihentikan. Ibu mungkin memerlukan bantuan untuk mempelajari bagaimana cara penggunaan alat. Cedera ini meningkatkan risiko untuk kerusakan dan infeksi puting².
- b. Posisi Dalam Menyusui

Para ibu harus mengerti perlunya posisi yang nyaman dan mempertahankannya ketika menyusui untuk menghindari pelekatan payudara yang tidak baik yang akan berakibat pada pengeluaran ASI yang tidak efektif dan menimbulkan trauma. Mencari posisi yang baik berbeda pada tiap ibu karena banyaknya faktor yang memengaruhi, seperti ukuran payudara. Namun, ada beberapa aturan yang harus diajarkan

kepada para ibu untuk membantu mereka dalam mencapai posisi yang baik agar dapat dicapai pelekatan pada payudara dan mempertahankannya secara efektif (UNICEF, 2008a). Ibu harus mengambil posisi yang dapat dipertahankannya. Bila ia tidak nyaman, penyusuan akan berlangsung singkat dan bayi tidak akan mendapat manfaat susu yang kaya lemak di akhir penyusuan. Posisi yang tidak nyaman ini juga akan mendorong terbentuknya FIL dan sebagai akibatnya akan mengurangi suplai susu. Kepala dan leher harus berada pada satu garis lurus. Posisi ini memungkinkan bayi untuk membuka mulutnya dengan lebar, dengan lidah pada dasar mulut untuk menyauk/mengangkat payudara ke atas. Usahakan agar kepala dan leher jangan terpilin karena hal ini juga akan melindungi jalan napas dan akan membantu refleks mengisap-menelan-bernapas. Biarkan bayi menggerakkan kepalanya secara bebas. Menghindari memegang bagian belakang kepala bayi sangat penting agar penyusuan dapat berlangsung dengan sukses; sebaliknya, leher dan bahu bayi harus disokong agar dia dapat menggerakkan kepalanya dengan bebas untuk mencari posisi yang tepat dengan dipandu oleh dagunya, membiarkan hidungnya bebas, dan mulut menganga lebar. Posisi demikian juga memungkinkan bayi untuk menjulurkan kepala dan lehernya dan menstabilkan jalan udara selama terjadinya refleks mengisap-menelan-bernapas. Sebaliknya, dengan memegang kepala bayi, maka hidung, bibir atas dan mulut akan terdorong ke arah payudara, dan memfleksikan leher. Ini akan menghambat jalan udara dan akan menekan hidung bayi pada payudara. Juga, ibu akan cenderung menekan payudara dengan jari-jarinya untuk membuat suatu ruangan agar bayinya dapat bernapas dan dengan melakukan tindakan demikian justru akan mengurangi aliran susu dan mengganggu pelekatan. Dengan memberi keleluasaan pada bayi untuk menjulurkan lehernya, maka dia diberi kesempatan untuk menghampiri payudara dengan dagunya terlebih dahulu untuk menyauk payudara ke dalam mulutnya dan membiarkan hidung bebas.

Dengan menekankan kepala bayi pada payudara juga akan menimbulkan penolakan payudara².

B. Aplikasi Manajemen Asuhan Masa Nifas

Aplikasi Manajemen asuhan kebidanan pada kasus laktasi.

1. Data Subjektif

Ibu cemas karena belum bisa menyusui bayinya.

2. Data Objektif

Data yang dikaji adalah melakukan pemeriksaan fisik secara lengkap, dan pemeriksaan dalam batas normal.

3. Analisa

Ny.I Usia 22 Tahun P1A0 dengan keadaan baik

4. Penatalaksanaan

- a) Informd consent
- b) Mengajarkan ibu teknik menyusui yang baik dan benar
- c) Memberitahu ibu kebutuhan ASI bagi bayi baru lahir
- d) Memberitahu ibu tanda bayi cukup ASI
- e) Memberitahu ibu mengenai ASI eksklusif
- f) Memberitahu ibu cara perawatan payudara