

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan Ibu hamil

Menurut Notoatmodjo (2016), Pengetahuan yang dimiliki ibu hamil berperan penting dalam memengaruhi sikap dan kondisi kesehatannya selama masa kehamilan. Pemahaman yang mendalam mengenai kehamilan membantu ibu dalam membuat keputusan yang tepat demi kesejahteraan dirinya dan janin.

Sementara itu, menurut Swarjana (2022), pengetahuan mencakup informasi, pemahaman, dan keterampilan yang diperoleh melalui pendidikan serta pengalaman. Semakin banyak wawasan ibu hamil mengenai kesehatan dan gizi, semakin beragam pula pola konsumsi makanan yang diterapkan, sehingga kebutuhan gizi selama kehamilan dapat terpenuhi dengan baik.

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan berasal dari Bahasa “tahu”, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata tahu ini memiliki arti antara lain seperti mengerti sesudah melihat (mengalami, menyaksikan, dan sebagainya), mengenal dan juga mengerti.

Pengetahuan adalah hasil dari proses tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek melalui panca indera, seperti penglihatan dan pendengaran. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Ada juga menurut Montagu (2018), ilmu pengetahuan adalah pengetahuan yang disusun secara sistematis berdasarkan pengamatan, studi, dan percobaan untuk menentukan sifat dan prinsip-prinsip dari apa yang sedang dipelajari.

Pengetahuan juga sangat erat kaitanya dengan pendidikan, dengan Pendidikan yang tinggi seseorang diharapkan memiliki

pengetahuan yang lebih luas. Akan tetapi, perlu diketahui juga bahwa seseorang dengan pendidikan yang rendah bukan berarti memiliki tingkat pengetahuan yang rendah juga (Darsini, 2019).

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan mengacu pada sejauh mana seseorang memahami atau mengetahui suatu informasi. Tingkatan ini sering digunakan dalam berbagai bidang seperti pendidikan, kesehatan, dan psikologi untuk mengukur pemahaman seseorang terhadap suatu konsep atau fakta. Tingkatan pengetahuan antara lain:

1. Tahu (*know*)

Mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau respon yang telah diterima. Kata kerja yang biasa digunakan untuk mengukur orang yang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu: dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya. Misalnya: dapat menyebutkan tanda-tanda kekurangan kalori dan protein pada anak.

2. Memahami (*Comprehension*)

Suatu kemampuan yang dapat menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut dengan benar. Orang yang telah memahami objek dan materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menarik kesimpulan, meramalkan terhadap sebuah objek yang dipelajari. Misalnya mengapa harus makan-makanan yang bergizi.

3. Aplikasi (*Aplication*)

Sebagai kemampuan seseorang dalam memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan ataupun mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi atau kondisi yang *real*

(sebenarnya). Aplikasi juga dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dalam konteks atau situasi yang lain.

4. Analisis (*Analysis*)

Kemampuan seseorang dalam menjabarkan materi lalu mencari hubungan antara komponen-komponen dalam suatu objek atau masalah yang diketahui. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

5. Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan seseorang dalam merangkum atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk yang logis. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya, dapat menyusun, dapat meringkaskan, dapat merencanakan, dapat menyesuaikan terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang sudah ada sebelumnya.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Merupakan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. penilaian berdasarkan suatu kriteia yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Misalnya, dapat membandingkan antara anak yang cukup gizi dengan anak yang kekurangan gizi, dapat menanggapi terjadinya diare pada anak.

(Notoatmojo, 2018)

2.1.3 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkat –

tingkat tersebut. Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan menggunakan rumus yaitu:

1. Kurang : jika skor jawaban <56%
2. Cukup : jika skor jawaban 56%-75%
3. Baik : jika skor jawaban 76%-100%

2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

1. Tingkat Pendidikan

Pendidikan formal maupun informal memiliki peran besar dalam membentuk dan meningkatkan pengetahuan seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang ditempuh, maka semakin luas pula akses informasi yang dimiliki, serta kemampuan analisis yang lebih baik dan pola pikir yang lebih berkembang (Angkawijaya *et al.*, 2016).

2. Informasi

Akses dan paparan terhadap informasi sangat menentukan tingkat pengetahuan. Kemudahan memperoleh informasi, baik melalui media massa (radio, televisi, surat kabar), maupun literatur (buku, majalah), dapat mempercepat seseorang dalam memperoleh pengetahuan baru (Hasanah & Sitorus, 2016). Informasi yang akurat dan relevan, terutama dari sumber terpercaya seperti tenaga kesehatan, sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan (Damayanti *et al.*, 2017).

3. Pengalaman

Semakin banyak pengalaman yang dimiliki seseorang, semakin terampil ia dalam menghadapi masalah dan semakin matang pola pikirnya. Akan tetapi pengalaman saja tidak cukup tanpa adanya pemahaman dan informasi yang benar. Ibu yang pernah melahirkan belum tentu memiliki pengetahuan yang lebih baik jika tidak pernah mendapatkan penyuluhan, informasi dari

tenaga kesehatan, atau tidak mengikuti kelas ibu hamil sebelumnya

(Hamid & Prasetya, 2020).

4. Sosial Budaya

Lingkungan social dan budaya tempat seseorang tinggal juga memengaruhi pengetahuan. Norma, kebiasaan, kepercayaan, nilai-nilai yang diwariskan secara turun temurun dalam suatu masyarakat dapat membentuk persepsi dan pengetahuan individu. System social budaya dapat memengaruhi bagaimana informasi diterima dan diinterpretasikan (Jumirah *et al.*, 2023).

5. Sosial Ekonomi

Tingkat ekonomi atau pendapatan seseorang dapat memengaruhi akses terhadap sumber informasi dan pendidikan. Individu dengan tingkat ekonomi yang lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih luas terhadap fasilitas pendidikan berkualitas, buku, internet dan layanan kesehatan yang mendukung tingkat pengetahuan (Unes *et al.*, 2022).

6. Usia

Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Seiring bertambahnya usia, seseorang umumnya mengalami perkembangan kognitif yang kemungkinan daya tangkap dan pola pikirnya semakin berkembang, sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah (Oroh *et al.*, 2021).

7. Minat

Minat atau kecenderungan yang tinggi terhadap sesuatu akan mendorong seseorang untuk mencoba dan menekuni hal tersebut, yang pada akhirnya akan menghasilkan pengetahuan yang mendalam (Mubarak *et al.*, 2018).

8. Lingkungan

Lingkungan sekitar Individu, baik fisik, biologis, maupun sosia, berperan dalam pembentukan pengetahuan. Lingkungan yang kondusif dan mendukung pembelajaran akan memfasilitasi perolehan pengetahuan baru (Mubarak *et al.*, 2018).

2.1.5 Pengetahuan Ibu Hamil tentang Menyusui

Pengetahuan ibu hamil tentang menyusui sangat penting untuk keberhasilan menyusui setelah melahirkan. Penelitian oleh Hidayati & sari (2020), menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat menyusui cenderung lebih berkomitmen untuk menyusui. Dalam studi tersebut, ditemukan bahwa 70% responden memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai manfaat ASI bagi kesehatan bayi dan ibu.

2.2 Persiapan Menyusui

Persiapan menyusui adalah serangkaian tindakan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mencari informasi dan memastikan kelancaran proses menyusui setelah bayi lahir. Persiapan ini mencakup aspek fisik dan psikologis, serta pemahaman tentang teknik menyusui yang benar.

Persiapan menyusui yang memadai sangat krusial untuk keberhasilan inisiasi menyusui dini (IMD) dan pemberian ASI eksklusif. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan dan persiapan yang baik cenderung lebih percaya diri dan mampu mengatasi tantangan selama masa menyusui (Yanti & Kurniawati, 2019).

2.2.1 Definisi Menyusui

Menyusui adalah proses alamiah yaitu pemberian air susu ibu (ASI) kepada bayi atau anak kecil dari payudara ibu. Kegiatan menyusui terlihat sangat mudah, hampir semua ibu dapat menyusui bayinya tanpa

bantuan dari orang lain. Namun kenyataannya tidak semua ibu dapat menyusui dengan teknik menyusui yang benar (Sari *et al.*, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa menyusui merupakan suatu cara yang paling baik dan ideal untuk memberikan nutrisi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Menyusui merupakan suatu proses pemberian air susu kepada bayi atau anak kecil melalui payudara ibu (Wahyuni *et al.*, 2022).

Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Association of women, bayi yang menyusu dengan air susu ibu memiliki tingkatan stres yang lebih rendah terhadap makanan dan lebih mudah mencerna makanan sehingga menghindarkan terjadinya penyakit berupa infeksi dan penyakit kronik lainnya. Selain itu, dengan menyusui juga dapat menurunkan resiko terjadinya kematian pada bayi dan meningkatkan perkembangan pada saraf bayi dibandingkan dengan bayi yang hanya diberikan susu formula, dikutip dari penelitian (Sudargo *et al.*, 2019).

2.2.2 Sepuluh Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui

Menkes RI (Menteri Kesehatan Republik Indonesia) mengharapkan seluruh fasilitas kesehatan di Indonesia, baik Pemerintah maupun Swasta menerapkan 10 LMKM (Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui). Adapun 10 langkah tersebut adalah:

1. Menetapkan Kebijakan Peningkatan Pemberian Air Susu Ibu yang secara rutin dikomunikasikan kepada semua petugas.
2. Melakukan pelatihan bagi petugas untuk menerapkan kebijakan tersebut.
3. Memberikan penjelasan kepada ibu hamil tentang manfaat menyusui dan tatalaksananya dimulai sejak masa kehamilan, masa bayi lahir, sampai umur 2 tahun.
4. Membantu ibu mulai menyusui bayinya dalam 60 menit setelah melahirkan di ruang bersalin.

5. Membantu ibu untuk memahami cara menyusui yang benar dan cara mempertahankan menyusui meski ibu dipisah dari bayi atas indikasi medis.
6. Tidak memberikan makanan atau minuman apapun selain ASI kepada bayi baru lahir.
7. Melaksanakan rawat gabung dengan mengupayakan ibu bersama bayi 24 jam sehari.
8. Membantu ibu menyusui semau bayi semau ibu, tanpa pembatasan terhadap lama dan frekuensi menyusui
9. Tidak memberikan dot atau empeng kepada bayi yang diberi ASI.
10. Mengupayakan terbentuknya kelompok pendukung ASI di masyarakat dan merujuk ibu kepada kelompok tersebut ketika pulang dari Rumah Sakit/Rumah Bersalin/Sarana Pelayanan Kesehatan

Selain Sepuluh Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui tersebut, ada beberapa faktor lain yang mendukung suksesnya pemberian ASI, diantaranya adalah:

1. Dukungan suami keluarga, dan masyarakat

Dengan memberikan pengetahuan yang memadai mengenai manfaat dan cara yang benar dalam pemberian ASI

2. Dukungan fasilitas pelayanan kesehatan.

Dukungan yang dimaksud adalah memberikan fasilitas pelayanan kesehatan, pelayanan kehamilan, inisiasi menyusui dini (IMD), rawat gabung, tidak menyediakan susu formula dan dot, tidak memberikan makanan dan minuman selain ASI. Selain itu, dukungan konseling menyusui, membantu ibu untuk dapat menyusui bayinya, pelatihan petugas kesehatan dan mendorong pembentukan kelompok pendukung ASI.

3. Dukungan kebijakan

Hal yang diperlukan untuk pemberian ASI diantaranya melalui pengawasan promosi dan peredaran susu formula, penyediaan tempat menyusui di publik area dan tempat kerja serta memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada para pekerja untuk menyusui.

(Rokom *et al.*, 2018)

2.2.3 Proses Menyusui

Proses menyusui dibagi menjadi 2 tahap penting yaitu dimulai dengan tahap pembentukan ASI (*Refleks Prolaktin*) dan tahap pengeluaran ASI (*Refleks Letdown/pelepasan ASI*).

1. Tahap Pembentukan ASI (*Refleks Prolaktin*)

Selama kehamilan, terjadi perubahan-perubahan pada payudara terutama besarnya payudara yang disebabkan oleh proliferasi sel-sel duktus laktiferus dan sel-sel kelenjar pembentuk ASI serta karena lancarnya peredaran darah yang terdapat pada payudara. Proses proliferasi ini dipengaruhi oleh beberapa hormon yang dihasilkan plasenta yaitu laktogen, prolaktin, kariogona dotropin, estrogen dan juga progesteron. Pada kehamilan sekitar 5 bulan terakhir, kolostrum mungkin sudah keluar dari ujung puting susu ibu. Cairan kolostrum tersebut keluar disebabkan karena pengaruh hormon laktogen dari plasenta dan hormon prolaktin dari hipofisis. Namun jumlah kolostrum yang keluar tersebut masih dalam jumlah dan batas yang normal karena cairan yang dihasilkan tidak berlebihan, hal tersebut terjadi karena kadar prolaktin yang cukup tinggi serta pengeluaran air susu yang dihambat oleh hormon estrogen.

Setelah proses persalinan, kadar estrogen dan progesteron menurun dengan lepasnya plasenta, sedangkan hormon prolaktin tetap tinggi sehingga tidak ada lagi hambatan terhadap prolaktin

yang disebabkan oleh estrogen. Hormon prolaktin ini yang nantinya merangsang sel-sel pada alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu (Maryunani, 2020).

2. Tahap Pengeluaran ASI (*Refleks Letdown/pelepasan ASI*)

Proses pelepasan ASI/ pengeluarannya berada dibawah kendali *hormone neuroendokrin*, hal ini terjadi ketika bayi yang menghisap payudara ibu akan merangsang produksi dari hormon oksitosin dan menyebabkan kontraksi pada sel-sel mioepitel. Kontraksi yang disebabkan oleh sel-sel ini akan memeras air susu yang telah terbuat keluar dari alveoli dan masuk ke sistem duktulus untuk selanjutnya mengalir melalui duktus laktiferus dan masuk ke dalam mulut bayi sehingga ASI tersedia bagi bayi. Adapun beberapa faktor yang dapat memicu peningkatan refleks “*letdown/pelepasan ASI*” ini yaitu pada saat ibu:

- a. Melihat bayi
- b. Mendengarkan suara bayi
- c. Mencium bayi
- d. Memikirkan untuk menyusui bayi

Sementara itu, faktor - faktor yang menghambat refleks letdown/pelepasan ASI yaitu keadaan stres seperti:

- a. Keadaan bingung/psikis yang kacau
- b. Takut
- c. Cemas
- d. Lelah
- e. Malu
- f. Merasa tidak pasti/ seperti nyeri

Oksitosin juga mempengaruhi jaringan otot polos pada uterus berkontraksi sehingga mempercepat proses lepasnya plasenta dari dinding uterus dan membantu mengurangi terjadinya pendarahan. Oleh karena itu, setelah bayi lahir sebaiknya bayi harus langsung disusukan oleh ibunya (IMD) Atau inisiasi menyusui dini. Dengan

seringnya bayi menyusui, uterus akan semakin cepat menciut/mengecil. Tidak jarang ibu akan merasakan mulas yang sangat berat pada hari-hari pertama menyusui, hal ini juga merupakan suatu proses alamiah yang baik untuk mengembalikan uterus ke bentuk nya yang semula (Mirong *et al.*, 2023).

2.2.4 Manfaat Menyusui

Manfaat menyusui bagi bayi:

1. Menyusui pada bayi akan meningkatkan perlindungan terhadap banyak penyakit seperti radang otak dan diabetes.
2. Menyusui juga dapat membantu melindungi dari penyakit-penyakit biasa seperti infeksi telinga, diare, demam, dan melindungi dari *Sudden Infant Death Syndrome* (SIDS) atau kematian mendadak pada bayi.
3. Ketika bayi yang sedang menyusui sakit, mereka perlu perawatan rumah sakit jauh lebih kecil dibanding bayi yang minum susu botol.
4. Air susu ibu memberikan zat nutrisi yang paling baik dan paling lengkap bagi pertumbuhan bayi.
5. Air susu ibu akan melindungi bayi terhadap alergi makanan, jika makanan yang dikonsumsi sang ibu hanya mengandung sedikit makanan yang menyebabkan alergi.
6. Menyusui akan menghemat pengeluaran keluarga yang digunakan untuk membeli susu formula dan segala perlengkapannya.
7. Menyusui sangat cocok dan mudah, tidak memerlukan botol untuk mensterilisasi, dan tidak perlu campuran formula.
8. Menyusui merupakan kegiatan eksklusif bagi ibu dan bayi. Kegiatan ini akan meningkatkan kedekatan antara anak dan ibu.

Manfaat Menyusui bagi Ibu:

1. Mencegah perdarahan pascapersalinan
2. Mempercepat involusi uterus

3. Mengurangi anemia
4. Mengurangi risiko kanker ovarium & payudara
5. Memberikan rasa dibutuhkan
6. Sebagai metoda KB sementara

(Sulistyawati, 2017)

2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Persiapan Menyusui

Pada penelitian Afita (2021), faktor-faktor yang mempengaruhi menyusui adalah usia, pendidikan, efikasi diri, psikologis, pengalaman menyusui sebelumnya, bujukan verbal, kecemasan, kelelahan, pengamatan orang lain, niat, dan Pendidikan. Dampak dari efikasi diri adalah menentukan kualitas hidup seorang ibu, mengurangi depresi, dan menentukan keberhasilan menyusui. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri ibu yaitu memberikan dukungan yang optimal dari ibu sebelum hamil kepada ibu bersalin dan tetap memperhatikan ibu, dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Temuan ini menyiratkan bahwa pemahaman yang lebih dalam tentang dukungan yang diberikan kepada ibu diperlukan untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui.

Keyakinan diri yang percaya mampu untuk dapat menyusui secara efektif adalah faktor lain yang mendukung tindakan dalam proses menyusui. Efikasi diri dalam menyusui dapat diartikan dengan keyakinan diri ibu pada kemampuannya untuk bisa melakukan Tindakan menyusui bayi yang baru dilahirkannya dan yakin dengan durasi dan eksklusivitas dalam pemberian ASI di berbagai kelompok budaya dan umur.

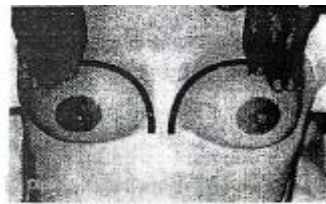
2.2.6 Perawatan Payudara

Perawatan payudara atau yang disebut *breast care* adalah suatu cara untuk merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau menyusui agar mempermudah produksi ASI (Tanjung *et al.*, 2022).

Selain itu perawatan payudara juga dilakukan dengan tujuan untuk menjaga bentuk dan kebersihan payudara agar menghindari puting susu yang masuk kedalam atau datar. Perawatan payudara tidak hanya dilakukan selama masa kehamilan, tetapi juga penting dilakukan setelah ibu melahirkan agar memperlancar produksi ASI. Dalam sehari perawatan payudara dapat dilakukan sebanyak dua kali (Nurahmawati *et al.*, 2021).

Berikut Langkah Langkah perawatan payudara:

1. Puting susu ditutup dengan kapas minyak kelapa selama 2 menit.
2. Kedua telapak tangan diletakkan di ujung-ujung jari menghadap ke bawah. Telapak tangan ditarik ke atas melingkari payudara, dan sambil menganggal payudara tersebut.
3. Kemudian tangan dilepaskan dengan gerak cepat ke arah depan, gerakan ini dilakukan 20x tiap latihan.



Gambar 1. Langkah perawatan payudara

4. Mengurut payudara dari pangkal payudara ke arah puting memakai genggam tangan menyeluruh atau ruas-ruas jari, gerakan ini dilakukan 20x tiap latihan.



Gambar 2. Langkah perawatan payudara

5. Tangan kanan menyangga payudara kanan, tangan kiri mengurut payudara kearah puting, lakukan di payudara sebelah kiri. Gerakan ini dapat dilakukan 20 kali sehari.



Gambar 3. Langkah perawatan payudara

6. Dilanjutkan payudara dibersihkan dengan air hangat dan air dingin secara bergantian dan dikerjakan berulang-ulang lalu dikeringkan dengan handuk.

(Khasanah & Sulistyawati, 2017)

Perawatan payudara tidak hanya dilakukan sesudah melahirkan, tetapi juga dilakukan sebelum melahirkan yaitu pada masa kehamilan. Perawatan yang dilakukan terhadap payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI.

2.2.7 Teknik menyusui

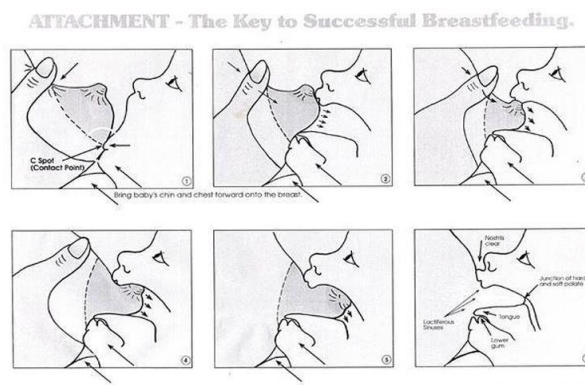
Teknik menyusui yang benar merupakan cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Untuk mencapai keberhasilan menyusui diperlukan pengetahuan mengenai teknik-teknik menyusui yang benar. Indikator dalam proses menyusui yang efektif meliputi posisi bayi dan ibu yang benar (body position), perlekatan bayi yang tepat (latch), keefektifan hisapan bayi pada payudara (Rini, 2017).

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh ibu menyusui. Sebelum menyusui, ibu harus mempersiapkan mental dan fisik. Minum air putih dan makan terlebih dahulu jangan menyusui dalam keadaan lapar dan haus, setelah itu siapkan tempat yang nyaman bagi ibu dan bayi (Mastiningsih, 2019).

Menyusui yang efektif membutuhkan teknik yang tepat, termasuk langkah menyusui bayi yang benar:

1. Cucilah tangan dengan air bersih yang mengalir.

2. Perah sedikit ASI dan oleskan ke puting dan areola sekitarnya. (Manfaatnya adalah sebagai desinfektan dan menjaga kelembapan puting susu).
3. Ibu duduk dengan nyaman, posisi pinggang bersandar dan kaki tidak boleh menggantung.
4. Posisikan bayi dengan benar:
 - a. Bayi dipegang dengan satu lengan.
 - b. Kepala bayi diletakkan dekat lengkungan siku ibu, bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
 - c. Perut bayi menempel ke tubuh ibu.
 - d. Mulut bayi berada di depan puting ibu.
 - e. Lengan bayi yang berada 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.
5. Perut bayi dianjurkan untuk menempel pada badan ibu, sedangkan telinga dan lengan bayi yang di atas berada dalam satu garis lurus.
6. Payudara bagian atas ibu dipegang menggunakan ibu jari dan jari lainnya menopang pada payudara bagian bawah.
7. Bibir bayi dirangsang dengan puting ibu dan akan membuka lebar mulutnya (*rooting refleks*), kemudian dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dan puting serta areola dimasukkan ke dalam mulut bayi.



Gambar 4. Teknik Menyusui

8. Cek apakah perlekatan sudah benar:
 - a. Daggu menempel ke payudara ibu.
 - b. Mulut bayi terbuka lebar.
 - c. Sebagian besar areola terutama yang berada di bawah, masuk ke dalam mulut bayi.
 - d. Bibir bayi terlipat keluar.
 - e. Pipi bayi tidak boleh kempot (karena tidak menghisap, tetapi memerah ASI).
 - f. Tidak boleh terdengar bunyi decak, hanya boleh terdengar bunyi menelan.
 - g. Ibu tidak kesakitan.
 - h. Bayi tenang.
 - i. Apabila posisi dan perlekatan sudah benar, maka diharapkan produksi ASI tetap banyak.
8. Bayi disusui secara bergantian dari susu sebelah kiri, lalu ke sebelah kanan sampai bayi merasa kenyang.
9. Cara melepaskan puting susu dari mulut bayi, dengan menekan dagu bayi ke arah bawah atau dengan memasukkan ujung jari kelingking antara mulut bayi dan payudara ibu.



Gambar 5. Melepas isapan pada bayi

10. Setelah selesai menyusui, mulut bayi dan kedua pipi bayi dibersihkan dengan kapas yang telah direndam dengan air hangat.
11. Sebelum ditidurkan, bayi harus disendawakan dulu supaya udara yang terhisap bisa keluar.
12. Bila kedua payudara masih ada sisa ASI, keluarkan dengan alat pompa susu.

(Boersma, 2019)

2.2.8 Cara pengamatan teknik menyusui yang benar

Menyusui dengan teknik yang tidak benar menurut Dewi (2016), dapat mengakibatkan puting susu menjadi lecet, ASI tidak keluar optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya atau bayi enggan menyusui. Apabila bayi telah menyusui dengan benar maka akan memperlihatkan tanda-tanda sebagai berikut:

1. Bayi akan tampak tenang.
2. Badan bayi menempel pada bagian perut ibu.
3. Mulut bayi terbuka dengan lebar.
4. Pipi bayi penuh dan bulat.
5. Dagunya bayi menempel pada payudara ibu.
6. Sebagian areola masuk ke dalam mulut bayi, areola bawah lebih banyak yang masuk.
7. Bayi nampak menghisap kuat disertai dengan adanya irama menelan seperti “kah” secara perlahan.
8. Puting susu tidak terasa nyeri.
9. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
10. Kepala bayi agak menengadahkan.

(Tiruye *et al.*, 2018)



Gambar 6. Teknik menyusui yang benar

2.2.9 Cara Menyendawakan Bayi

1. Bayi digendong, menghadap ke belakang dengan dada bayi diletakkan pada bahu Ibu, kepala bayi disangga/ditopang dengan tangan Ibu lalu usap punggung bayi perlahan-lahan sampai bayi sendawa.
2. Dudukan bayi pada pangkuan ibu kemudian usap secara perlahan pada punggung bayi sampai sendawa.
3. Menidurkan bayi secara tengkurap di pangkuan ibu kemudian menepuk punggung bayi secara perlahan sampai bayi sendawa.
(Sugijanto, 2022).



Gambar 7. Menyendawakan bayi

2.2.10 Lama Frekuensi Menyusui

Bayi dapat disusui atas keinginannya sendiri (*on demand*). Bayi dapat menentukan sendiri kebutuhannya dan bayi yang sehat biasanya dapat mengosongkan satu payudara ibu dalam kurun waktu 5-7 menit. Sedangkan ASI dalam lambung akan kosong dalam 2 jam. Faktor dari isapan bayi sangat mempengaruhi rangsangan ASI yang diproduksi selanjutnya dan menyusui pada malam hari juga dapat memicu produksi ASI.

Menyusui bayi tidak perlu dijadwalkan. Bila bayi menangis atau membutuhkan, ibu bisa langsung memberikan ASI. Bila sudah puas menyusu biasanya bayi akan tertidur pulas. Sedangkan bila bayi tidur dengan keadaan yang masih menyusu ibu bisa memasukkan jari tangan secara perlahan kedalam mulut bayi kemudian menyusuri puting susu untuk melepaskan puting dari mulut bayi. Dengan begitu, bayi dapat

merasa masih ada sesuatu yang dihisap. Setelah itu, lepaskan perlahan puting susu dari mulut bayi. Maka hal ini dapat menghindari terjadinya lecet pada payudara Ibu akibat gesekan yang kuat dan bayi juga tidak akan terkejut (Sudargo *et al.*, 2019).

2.2.11 Masalah yang timbul saat ibu menyusui

Berdasarkan penelitian dari Dini (2017), yang menyatakan bahwa menyusui dengan teknik yang salah dapat menimbulkan masalah seperti, puting susu menjadi lecet dan ASI tidak keluar secara optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya. Hal ini menyebabkan kebutuhan ASI bayi tidak tercukupi. Pada sebagian ibu yang tidak paham masalah ini, kegagalan menyusui sering dianggap sebagai masalah pada anaknya.

Masalah dari ibu yang timbul selama menyusui dapat dimulai sejak sebelum persalinan, pada masa pasca persalinan dini dan masa pasca persalinan lanjut. Masalah menyusui dapat pula diakibatkan karena keadaan khusus. Selain itu, ibu sering mengeluhkan bayinya sering menangis atau menolak untuk menyusui. Dengan melakukan teknik menyusui yang benar akan dapat mendorong keluarnya ASI secara maksimal sehingga keberhasilan menyusui dapat tercapai.

Kegagalan dalam proses menyusui menurut Dewi (2016), sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah, baik masalah pada ibu maupun pada bayi.

1. Kurang/Salah informasi

Banyak ibu yang merasa bahwa susu formula sama baiknya atau bahkan lebih baik dari ASI sehingga cepat menambah susu formula bila merasa bahwa ASI kurang. Petugas kesehatan pun masih banyak yang tidak memberikan informasi pada saat pemeriksaan kehamilan atau saat memulangkan bayi.

2. Puting susu lecet

Masalah umum terjadi pada minggu-minggu pertama. Bisa di cegah dengan memahami cara menyusui yang benar, melepaskan isapan bayi dengan benar, jangan bersihkan puting susu dan areola dengan sabun, alkohol atau zat iritan lainnya dan hindari pelapisan bra kedap air yang dapat menahan uap air keluar.

3. Payudara membengkak

Payudara yang penuh akan terasa keras dan nyeri, puting kaku dan bengkak hingga bayi sulit untuk menyusui, untuk mengurangi tekanan payudara bisa memeras payudara dengan tangan maupun pompa payudara, setelah selesai memeras basuh dengan air hangat agar ASI mengalir lancar.

4. Infeksi

Mastitis adalah radang yang terasa nyeri, kemerahan, bengkak dan panas pada payudara dan di sertai demam. Mastitis dapat di atasi dengan melakukan konsultasi ke dokter untuk mendapatkan antibiotik atau penghilang rasa nyeri, kompres menggunakan air hangat, anjurkan ibu untuk istirahat dan melakukan perawatan payudara yang baik.

5. ASI sedikit

Produksi ASI yang kurang dan lambat keluar dapat menyebabkan ibu tidak memberikan ASI pada bayinya dengan cukup. Selain hormon prolaktin, proses laktasi juga bergantung pada hormon oksitosin, yang dilepas dari hipofise posterior sebagai reaksi terhadap penghisapan puting. Oksitosin mempengaruhi sel mioepitel yang mengelilingi alveoli mammae sehingga alveoli berkontraksi dan mengeluarkan air susu yang sudah disekresikan oleh kelenjar Mammary, refleksi oksitosin ini dipengaruhi oleh jiwa ibu.

2.3 Karakteristik Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Untuk Persiapan Menyusui

2.3.1 Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” yang memiliki arti antara lain mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Pengetahuan merupakan hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak disengaja dan ini terjadi setelah orang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan seseorang di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: usia, intelegensi, lingkungan, sosial budaya, pendidikan, infomasi, pengalaman, pekerjaan, pengukuran pengetahuan. Pengukuran pengetahuan di klasifikasikan menjadi 3 yaitu baik 76-100%, cukup 56-75%, kurang <56%.

(Abadi et al., 2022)

2.3.2 Usia

Usia memengaruhi pengetahuan, motivasi, dan aktivitas seseorang. Usia antara 20–35 tahun merupakan masa reproduksi sehat, karena secara fisik organ reproduksi telah siap, dan kondisi psikologis ibu berdampak terhadap kesiapan dalam menerima kehadiran bayi. Ibu dengan usia yang lebih tua dianggap memiliki pengalaman dalam hal menyusui yang lebih banyak dibandingkan dengan ibu usia muda, sehingga pengetahuannya pun lebih baik dibandingkan dengan ibu usia muda.

Klasifikasi berdasarkan usia dibagi menjadi 3 tingkatan usia yaitu:

1. <20 Tahun
2. 20-35 Tahun
3. >35 Tahun

2.3.3 Pendidikan

Faktor pendidikan seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan terutama dalam pengambilan keputusan dan penerimaan informasi dari orang lain. Rendahnya pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan karena kemampuan mencerna suatu informasi yang didapat masih rendah. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi dari seseorang. Semakin banyak informasi dapat mempengaruhi atau menambah pengetahuan seseorang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya lebih dapat mendukung sosial, dan bergaya hidup sehat (Ayu & Latifah, 2020). Pengukuran pendidikan di klasifikasikan menjadi 4 yaitu:

1. SD
 2. SMP
 3. SMA/SMK
 4. Perguruan Tinggi
- (Arifin et al., 2020).

2.3.4 Paritas

Paritas adalah banyaknya kelahiran hidup yang dipunyai oleh seorang perempuan. Primiparitas adalah kelahiran bayi hidup untuk pertama kali dari seorang wanita. Multiparitas adalah kelahiran bayi hidup 2-4 kali dari seorang wanita. Grandemultiparitas adalah kelahiran >4 orang anak atau lebih dari seorang wanita. Dikatakan bahwa terdapat kecenderungan kesehatan ibu dengan paritas tinggi lebih baik dari ibu dengan paritas rendah. Pada ibu yang sudah mempunyai anak akan mempunyai gambaran dan pengalaman dari yang sebelumnya (Devi et al., 2021).

Pengukuran Paritas di klasifikasikan menjadi 3 yaitu:

1. Primipara (1)
2. Multipara (2-4)
3. Grandemultipara (>4)