

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kehamilan**

##### **2.1.1 Pengertian Kehamilan**

Definisi dari masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) di hitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan adalah mulai dari ovulasi sampai partus lamanya 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu serta perubahan fisik yang normal yang dialami ibu serta tumbuh kembang janin, juga mendeteksi dan serta menatalaksana kondisi yang tidak normal. Pada umumnya kehamilan berkembang dengan normal dan menghasilkan kelahiran bayi sehat cukup bulan melalui jalan lahir namun kadang-kadang tidak sesuai dengan yang diharapkan.<sup>(7)</sup>

Oleh karena itu pelayanan/asuhan antenatal merupakan cara penting untuk memonitor dan mendukung Kesehatan ibu hamil normal dan mendeteksi ibu dengan kehamilan normal. Ibu hamil dianjurkan mengunjungi dokter atau bidan sedini mungkin semenjak ia merasa dirinya hamil untuk mendapatkan pelayanan/asuhan antenatal.<sup>(7)</sup>

##### **2.1.2 Pelayanan Asuhan Standar Antenatal Yang Diberikan Bidan**

###### **1. Timbang berat badan dan ukur tinggi badan**

Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan pada ibu hamil merupakan pemeriksaan dalam temu antenatal, tujuan dari pemeriksaan ini untuk memantau perkembangan tubuh ibu hami. Normalnya penambahan berat badan ibu dilihat dari IMT sebelum hamil dengan IMT 18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup> sebelum hamil, disarankan untuk menaikkan berat badan 11,3-15,9 kilogram. Untuk penambahan berat badan di atas normal atau IMT 25-29,9 kg/m<sup>2</sup> disarankan untuk menaikkan berat badan 6,8-11,3 kilogram. Normalnya tinggi badan pada ibu hamil tidak kurang dari 145 cm.

###### **2. Tekanan darah**

Diukur setiap kali ibu berkunjung, untuk deteksi tekanan darah yang cenderung naik diwaspadai adanya gejala hipertensi dan preeklamsi. Apabila

turun dibawah normal dapat terjadi anemia. Tekanan darah normal berkisar 110/80-120/80 mmHg.

3. Periksa tinggi fundus uteri

Mengukur tinggi fundus uteri dengan menggunakan pita sentimeter, sesudah kehamilan yang memasuki 24 minggu TFU dalam cm diukur dari simfisis pubis sampai fundus uteri.

4. Pemberian imunisasi Tetanus Toxoid

Berikan imunisasi TT sesuai ketentuan TT<sub>1</sub> diberikan pada kunjungan antenatal pertama, TT<sub>2</sub> diberikan 4 minggu setelah TT<sub>1</sub> untuk melindungi dari tetanus neonatorium. Efek samping TT yaitu nyeri, kemerah-kemerahan dan bengkak untuk 1-2 hari pada tempat penyuntikan

5. Pemberian tablet tambah darah (Fe)

Untuk memenuhi kebutuhan volume darah pada ibu hami. Tablet zat besi berisi 60 mg zat besi dan 500 mg asam folat paling sedikit diminum 1 tablet sehari selama 90 hari berturut-turut.

6. Tetapkan status gizi

Untuk mendeteksi kekurangan gizi saat hamil sejak dini, cara mengukur status gizi saat hamil dengan cara mengukur lingkaran lengan atas serta jarak pangkal bahu ke ujung siku menggunakan pita ukur. Normal LILA ibu hamil kurang lebih 23,5 cm.

7. Tes laboratorium

Pemeriksaan laboratorium ini meliputi pemeriksaan golongan darah dan rhesus, pemeriksaan kadar hemoglobin, tes HIV dan penyakit menular seksual lainnya. Pemeriksaan hemoglobin dilakukan pada kunjungan ibu hamil yang pertama kali, lalu di periksa lagi menjelang persalinan. Pemeriksaan Hb adalah salah satu upaya mendeteksi anemia pada ibu hamil. Kadar Hemoglobin normal pada ibu hamil menurut trimester usia kehamilan yaitu: trimester pertama 11,6-13,9 gr/dl, trimester kedua 9,7-14,8 gr/dl, trimester ketiga 9,5-15 gr/dl.

8. Tentukan presentasi janin dan denyut jantung janin.

Pemeriksaan denyut jantung biasanya dilakukan saat usia kehamilan memasuki 16 minggu. Tujuan dari pemeriksaan DJJ ini adalah untuk memantau gangguan pertumbuhan janin. Normal nya denyut jantung janin yaitu 120-160 x/menit.

9. Tatalaksana kasus

Dari hasil pemeriksaan apabila hasil tes menunjukkan bahwa kehamilan ibu berisiko tinggi,

#### 10. Temu wicara

Tujuan dari temu wicara dalam antenatal care yaitu membantu ibu hamil untuk menemukan kebutuhan asuhan kehamilan, penolong persalinan yang bersih dan aman atau Tindakan klinik yang mungkin diperlukan.<sup>(8)</sup>

## 2.2 Persalinan

### 2.2.1 Pengertian Persalinan

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau hampir cukup bulan dan dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri). Persalinan juga disebut proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun kedalam jalan lahir. Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin.<sup>(9)</sup>

### 2.2.2 Sebab-sebab Mulainya Persalinan

#### 1. Penurunan hormon progesterone

Pada akhir kehamilan kadar progesterone menurun menjadikan otot rahim sensitive sehingga menimbulkan HIS.

#### 2. Keregangan otot-otot

Otot Rahim akan menegang dengan majunya kehamilan, oleh karena isinya bertambah maka timbul kontraksi untuk mengeluarkan isinya atau mulai persalinan.

#### 3. Peningkatan hormon oksitosin

Pada akhir kehamilan hormon oksitosin bertambah sehingga dapat menimbulkan HIS.

#### 4. Pengaruh janin

Hypofise dan kelenjar suprarenal pada janin memegang peranan dalam proses persalinan, oleh karena itu pada anencepalus kehamilan lebih lama dari biasanya.

#### 5. Plasenta menjadi tua

Dengan tuanya kehamilan plasenta menjadi tua, vili corialis mengalami perubahan sehingga kadar progesterone dan esterogen menurun.<sup>(9)</sup>

### 2.2.3 Tahapan Persalinan

Tahapan persalinan dibagi menjadi 4 kala, yaitu:

#### 1. Kala I Persalinan

Dimulai sejak adanya his yang teratur dan meningkat (frekuensi dan kekuatannya) yang menyebabkan pembukaan, sampai serviks membuka lengkap (10 cm). Kala I terdiri dari dua fase, yaitu fase laten dan fase aktif.

a. Fase laten dimulai sejak awal kontraksi yang menyebabkan pembukaan sampai pembukaan 3 cm. Pada umumnya berlangsung 8 jam.

b. Fase aktif, dibagi menjadi 3 fase, yaitu:

##### 1) Fase akselerasi

Dalam waktu 2 jam pembukaan 3 cm menjadi 4 cm.

##### 2) Fase dilatasi maksimal

Dalam waktu 2 jam pembukaan serviks berlangsung cepat dari 4 cm menjadi 9 cm.

##### 3) Fase deselerasi

Pembukaan serviks menjadi lambat, dalam waktu 2 jam dari pembukaan 9 cm menjadi 10 cm.

Pada primipara, berlangsung selama 12 jam dan pada multipara sekitar 8 jam. Kecepatan pembukaan serviks 1 cm/jam (primipara) atau lebih dari 1 cm hingga 2 cm (multipara).

#### 2. Kala II Persalinan

Persalinan Kala II dimulai Ketika pembukaan serviks sudah lengkap (10 cm) dan berakhir dengan lahirnya bayi. Kala II juga disebut sebagai kala pengeluaran bayi. Proses kala II berlangsung 2 jam pada primipara dan 1 jam pada multipara. Dalam kondisi yang normal pada kala II kepala janin sudah masuk dalam dasar panggul, maka pada saat his dirasakan tekanan pada otot-otot dasar panggul yang secara reflek menimbulkan rasa mencedas, merasa adanya tekanan pada rectum dan seperti akan buang air besar. Kemudian perineum mulai menonjol dan melebar dengan membukanya anus. Labia mulai membuka dan tidak lama kemudian kepala janin tampak di vulva saat ada his. Dengan kekuatan his dan

mengedan maksimal kepala dilahirkan dengan suboksiput dibawah simpisis dan dahi, muka, dagu melewati perineum. Setelah his istirahat sebentar, maka his akan mulai lagi untuk mengeluarkan anggota badan bayi.

### 3. Kala III Persalinan

Persalinan kala III dimulai segera setelah bayi lahir dan berakhir dengan lahirnya plasenta serta selaput ketuban yang berlangsung tidak lebih dari 30 menit. Biasanya plasenta lepas dalam 6 sampai 15 menit setelah bayi lahir dan keluar spontan atau dengan tekanan dari fundus uteri. Tanda-tanda lepasnya plasenta yaitu:

#### a) Perubahan bentuk dan tinggi fundus

Setelah bayi lahir dan sebelum myometrium mulai kontraksi, uterus berbentuk bulat penuh dan tinggi fundus dibawah pusat. Setelah uterus berkontraksi dan plasenta terdorong kebawah, uterus segi tiga, atau seperti buah pir dan fundus berada diatas pusat.

#### b) Tali pusat memanjang

Tali pusat terlihat menjulur keluar melalui vulva.

#### c) Semburan darah mendadak dan singkat.

Darah yang terkumpul dibelakang plasenta akan membantu mendorong plasenta keluar dibantu oleh gaya gravitasi.

Manajemen aktif kala III dilakukan dengan tujuan menghasilkan kontraksi uterus yang lebih efektif sehingga dapat mempersingkat waktu, dan mencegah perdarahan dan mengurangi kehilangan darah pada Kala III persalinan. Keuntungan manajemen aktif Kala III ini dapat memperpendek waktu persalinan kala III, mengurangi kejadian perdarahan pasca persalinan dan mencegah terjadinya retensio plasenta. Manajemen Kala III terdiri dari tiga Langkah yaitu pemberian oksitosin dengan dosisi 10 unit diberikan secara IM pada sepertiga paha bagian luar, melakukan penegangan tali pusat terkendali, dan masase fundus uteri untuk memastikan uterus berkontraksi.

### 4. Kala IV Persalinan

Kala IV persalinan dimulai setelah lahirnya plasenta sampai 2 jam postpartum. Pemantauan dengan memeriksa Tanda-tanda vital, Tinggi Fundus Uteri, Kontraksi uterus, kandung kemih, dan perdarahan setiap 15 menit sekali

pada jam pertama, dan setiap 30 menit sekali pada jam kedua. Pemantauan yang harus dilakukan adalah:

a) Vital sign

Tekanan darah tekanan darah kurang dari 140/90 mmHg, dan nadi kurang dari 100 x/menit.

b) Suhu

Jika suhu tubuh lebih dari 38°C, hal ini mungkin disebabkan oleh dehidrasi atau ada infeksi

c) Tonus Uterus dan Ukuran Tinggi Uterus

Jika kontraksi uterus tidak baik maka uterus terasa lembek, lakukan masase uterus.

d) Perdarahan

Perdarahan yang normal setelah persalinan selama 6 jam pertama yaitu satu pembalut atau seperti darah haid yang banyak.

e) Kandung kemih

Jika kandung kemih penuh, uterus tidak dapat berkontraksi dengan baik.<sup>(9)</sup>

## 2.3 Bayi Baru Lahir

### 2.3.1 Pengertian Bayi Baru Lahir

Bayi baru lahir normal adalah bayi yang lahir dari kehamilan 37 minggu sampai 42 minggu dan berat badan lahir 2500 gram sampai 4000 gram. Ciri-ciri bayi normal:<sup>(10)</sup>

1. Berat badan 2500-4000 gram
2. Panjang badan lahir 48-52 cm
3. Lingkar dada 30-38 cm
4. Lingkar kepala 33-35 cm
5. Frekuensi jantung 180 denyut/menit, kemudian menurun sampai 120-140 denyut/menit.
6. Pernapasan pada beberapa menit pertama cepat, kira-kira 80 kali/menit, kemudian menurun setelah tenang kira-kira 40 kali/menit.

7. Kulit kemerah-merahan dan liucin karena jaringan subkutan cukup terbentuk dan diliputi verniks kaseosa.
8. Rambut lanugo tidak terlihat, rambut kepala biasanya telah sempurna.
9. Kuku agak Panjang dan lemas.
10. Genetalia: labia mayora sudah menutupi labia minora (pada perempuan), testis sudah turun (pada anak laki-laki).

### **2.3.2 Asuhan Bayi Baru Lahir**

Asuhan bayi baru lahir adalah asuhan pada bayi selama jan pertama setelah kelahiran. Beberapa aspek penting dalam asuhan ini adalah:<sup>(10)</sup>

1. Menjaga bayi tetap kering dan hangat.
2. Mengusahakan adanya kontak antara kulit bayi dan kulit ibunya sesegera mungkin.
3. Asuhan segera setelah badan bayi lahir.
4. Mengklem dan emoting tali pusat.
5. Pemeriksaan pernapasan bayi.
6. Perawatan mata.

## **2.4 Konsep Masa Nifas**

### **2.4.1 Definisi Nifas**

Masa nifas merupakan masa atau periode setelah persalinan hingga 40 hari setelah persalinan. Masa nifas adalah masa sesudah persalinan, masa perubahan, pemulihan, penyembuhan dan pengembalian alat-alat kandungan proses masa nifas berkisar antara minggu atau 40 hari. Masa nifas adalah periode di mana rahim membuang darah dan sisa- sisa jaringan ekstra setelah bayi dilahirkan selama masa persalinan. Lama masa nifas pada setiap wanita berbeda- beda. Umumnya masa nifas paling lama adalah 6 minggu. Pada masa nifas terjadi pengeluaran darah kotor atau lochea dari kemaluan wanita. <sup>(1)</sup>

### **2.4.2 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.<sup>(1)</sup>

Tujuan asuhan masa nifas normal dibagi 2, yaitu:

1. Tujuan umum:

Membantu ibu dan pasangannya selama masa transisi awal mengasuh anak.

2. Tujuan khusus:

- a. Menjaga kesehatan ibu dan bayi baik fisik maupun psikologisnya
- b. Melaksanakan skrining yang komprehensif
- c. Mendeteksi masalah, mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada Ibu dan bayinya
- d. Memberikan pendidikan kesehatan, tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, KB, menyusui, pemberian imunisasi dan perawatan bayi sehat.
- e. Memberikan pelayanan keluarga berencana.

#### 2.4.3 Tahapan Masa Nifas

Tahapan masa nifas adalah sebagai berikut:

a. Puerperium dini

Kepulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan

b. Puerperium intermediate,

Kepulihan menyeluruh alat-alat genital yang lamanya 6-8 minggu.

c. Remote Puerperium

Waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna, terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat sempurna mungkin beberapa berminggu-minggu, bulanan, tahunan.<sup>(1)</sup>

#### 2.4.4 Perubahan Fisiologi Masa Nifas

Sistem tubuh ibu akan kembali beradaptasi untuk menyesuaikan dengan kondisi post partum. Organ-organ tubuh ibu yang mengalami perubahan setelah melahirkan antara lain:<sup>(1)</sup>

1. Sistem Reproduksi

Involusi merupakan suatu proses kembalinya uterus pada kondisi sebelum hamil. Perubahan ini dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk meraba dimana Tinggi Fundus Uterinya (TFU). Setelah bayi lahir fundus uteri kira-kira setinggi pusat, segera setelah plasenta lahir tinggi fundus uteri 2 jari dibawah pusat. Uterus teraba berkontraksi dengan baik. Selama 2 hari berikutnya

uterus masih tetap pada ukuran yang sama dan kemudian mengerut. Pada hari ke-5 postpartum uterus kurang lebih setinggi 7 cm atas simfisis atau pertengahan simfisis dan pusat, dan sesudah 12 hari uterus sudah tidak dapat teraba lagi di atas simfisis.

a. Lochia

Lochia adalah ekskresi cairan rahim selama masa nifas. Lokhea berbau amis atau anyir dengan volume yang berbeda-beda pada setiap wanita. Lokhea yang berbau tidak sedap menandakan adanya infeksi. Lokhea mempunyai perubahan warna dan volume karena adanya proses involusi. Lokhea dibedakan menjadi 4 jenis berdasarkan warna dan waktu keluarnya:

1) Lokhea rubra

Lokhea ini keluar pada hari pertama sampai hari ke-4. Tahapan nifas ini berlangsung selama 2-4 hari pertama setelah melahirkan. Pada tahap ini, kram signifikan akan mulai menyusut. Hal ini terjadi karena ibu menjalani proses menyusui yang melepaskan oksitosin, sehingga membantu rahim kontraksi. Pada tahap ini, darah akan berwarna merah terang dan mirip dengan aliran menstruasi yang sangat berat. Ibu nifas juga mungkin melihat gumpalan darah, lendir, dan jaringan yang keluar dari vagina.

2) Lochia Serosa

Tahapan nifas ini berlangsung sekitar 4 hari hingga 1-2 minggu. Aliran darah mulai berkurang, warnanya mulai berubah dari merah muda-cokelat ke kuning selama sekitar 1 minggu.

3) Lochia Sanguilenta

Tahap lochia sanguilenta sendiri akan hadir setelah tahapan lochia serosa. Tahap ini terjadi selama satu sampai 2 minggu berikutnya, di mana darah yang keluar berwarna merah dan berlendir.

4) Lochia Alba

Tahapan nifas ini berlangsung sekitar minggu 4-6 setelah melahirkan. Cairan yang keluar dari vagina berwarna kuning muda atau putih kekuningan, dengan perdarahan hampir hilang. Seharusnya, berbaunya seperti darah menstruasi biasa, tidak ada gumpalan. Pada tahap ini rahim telah mengering, dan darah yang keluar sebagian besar adalah sel darah putih dan sel-sel dari lapisan rahim.

b. Perubahan Vagina

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

c. Perubahan Perineum

Segera setelah melahirkan, perineum menjadi kendur karena sebelumnya teregang oleh tekanan bayi yang bergerak maju. Pada post partum hari ke-5, perineum sudah mendapatkan kembali sebagian tonusnya, sekalipun tetap lebih kendur dari pada keadaan sebelum melahirkan.

2. Perubahan Sistem Pencernaan

Biasanya ibu mengalami konstipasi setelah persalinan. Hal ini disebabkan karena pada waktu melahirkan alat pencernaan mendapat tekanan yang menyebabkan kolon menjadi kosong, pengeluaran cairan yang berlebihan pada waktu persalinan, kurangnya asupan makan, hemoroid dan kurangnya aktivitas tubuh.

3. Perubahan Sistem Perkemihan

Setelah proses persalinan berlangsung, biasanya ibu akan sulit untuk buang air kecil dalam 24 jam pertama. Penyebab dari keadaan ini adalah terdapat spasme sfinkter dan edema leher kandung kemih setelah mengalami kompresi (tekanan) antara kepala janin dan tulang pubis selama persalinan berlangsung. Kadar hormon estrogen yang bersifat menahan air akan mengalami penurunan yang mencolok. Keadaan tersebut disebut “diuresis”.

4. Perubahan Sistem Kardiovaskuler

Denyut jantung, volume dan curah jantung meningkat segera setelah melahirkan karena terhentinya aliran darah ke plasenta yang mengakibatkan beban jantung meningkat yang dapat diatasi dengan haemokonsentrasi sampai volume darah kembali normal dan pembuluh darah kembali ke ukuran semula.

5. Perubahan Tanda-tanda Vital

Pada masa nifas, tanda – tanda vital yang harus dikaji antara lain :

1) Suhu badan

Dalam 1 hari (24 jam) post partum, suhu badan akan naik sedikit (37,50 – 38° C) akibat dari kerja keras waktu melahirkan, kehilangan cairan dan kelelahan. Apabila dalam keadaan normal, suhu badan akan menjadi biasa.

Biasanya pada hari ketiga suhu badan naik lagi karena ada pembentukan Air Susu Ibu (ASI). Bila suhu tidak turun, kemungkinan adanya infeksi pada endometrium.

## 2) Nadi

Denyut nadi normal pada orang dewasa 60-80 kali per menit. Denyut nadi sehabis melahirkan biasanya akan lebih cepat. Denyut nadi yang melebihi 100x/menit, harus waspada kemungkinan dehidrasi, infeksi atau perdarahan post partum.

## 3) Tekanan darah

Tekanan darah biasanya tidak berubah. Kemungkinan tekanan darah akan lebih rendah setelah ibu melahirkan karena ada perdarahan. Tekanan darah tinggi pada saat post partum menandakan terjadinya preeklampsia post partum.

## 4) Pernafasan

Keadaan pernafasan selalu berhubungan dengan keadaan suhu dan denyut nadi. Bila suhu nadi tidak normal, pernafasan juga akan mengikutinya, kecuali apabila ada gangguan khusus pada saluran nafas. Bila pernafasan pada masa post partum menjadi lebih cepat, kemungkinan ada tanda-tanda syok.<sup>(1)</sup>

### 2.4.5 Ketidaknyamanan Masa Nifas

Ketidaknyamanan masa nifas adalah perasaan tidak nyaman yang berhubungan dengan kondisi setelah melahirkan. Setelah melahirkan terdapat ketidaknyamanan umum pada masa nifas <sup>(1)</sup>, yaitu :

#### a. Nyeri Setelah Melahirkan

Disebabkan oleh kontraksi dan relaksasi uterus berurutan yang terjadi secara terus-menerus. Pada wanita yang menyusui isapan bayi menstimulasi produksi oksitosin oleh hipofisis posterior. Pelepasan oksitosin tidak hanya memicu reflek let-down, tetapi juga menyebabkan kontraksi uterus.

#### b. Keringat berlebihan

Wanita pascapartum mengeluarkan keringat berlebihan karena tubuh menggunakan rute ini dan dermis untuk mengeluarkan kelebihan cairan interstisial yang disebabkan oleh peningkatan normal cairan intraseluler selama kehamilan. Cara mengurangnya yaitu dengan membuat kulit tetap bersih dan kering. Perawatan juga harus dilakukan dengan memastikan hidrasi wanita tetap baik.

#### c. Pembesaran payudara

Pembesaran payudara disebabkan karena akumulasi dan statis ASI serta peningkatan vakularitas dan kongesti. Peningkatan produksi ASI terjadi hari ke-3 masa nifas. Payudara mulai distensi, tegang, dan nyeri tekan saat disentuh. Kulit terasa hangat saat disentuh, dengan vena dapat terlihat, dan tegang dikedua sisi payudara. Putting payudara lebih keras dan menjadi sulit bagi bayi untuk menghisapnya.

#### **2.4.6 Peran bidan dalam masa nifas**

Bidan memiliki peranan yang sangat penting dalam pemberian asuhan post partum. Adapun peran dan tanggung jawab dalam masa nifas antara lain:<sup>(1)</sup>

1. Memberikan dukungan secara berkesinambungan selama masa nifas sesuai dengan kebutuhan ibu untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis selama masa nifas.
2. Sebagai promotor hubungan antara Ibu dan bayi serta keluarga.
3. Mendorong ibu untuk menyusui bayinya dengan meningkatkan rasa nyaman.
4. Membuat kebijakan perencanaan program kesehatan yang berkaitan ibu dan anak dan mampu melakukan kegiatan administrasi.
5. Mendeteksi komplikasi dan perlunya rujukan.
6. Memberikan konseling untuk ibu dan keluarganya mengenai cara pencegah perdarahan, mengenai tanda-tanda bahaya, menjaga gizi yang baik serta mempraktikkan kebersihan yang aman.
7. Melakukan manajemen asuhan dengan cara mengumpulkan data, menetapkan diagnosa dan rencana tindakan serta melaksanakannya untuk mempercepat proses pemulihan, mencegah komplikasi dengan memenuhi kebutuhan ibu dan bayi selama periode nifas.
8. Memberikan asuhan secara profesional.

#### **2.4.7 Program masa nifas**

Paling sedikit 4 kali melakukan kunjungan masa nifas dengan tujuan untuk:<sup>(1)</sup>

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

Tabel 2.4.7 Program Dan Kebijakan Teknik Masa Nifas

| Kunjungan | Waktu                      | Tujuan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | 6-8 jam setelah persalinan | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mencegah terjadinya perdarahan pada masa nifas</li> <li>b. Mendeteksi dan merawat penyebab lain perdarahan dan memberikan rujukan bila perdarahan berlanjut</li> <li>c. Memberikan konseling kepada ibu atau salah satu anggota keluarga mengenai bagaimana mencegah perdarahan masa nifas karena atonia uteri</li> <li>d. Pemberian ASI pada masa awal menjadi ibu</li> <li>e. Mengajarkan ibu untuk mempererat hubungan antara Ibu dan bayi baru lahir</li> <li>f. Menjaga bayi tetap sehat dengan cara mencegah hipotermi</li> </ul> |
| 2         | 6 hari setelah persalinan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memastikan evolusi uteri berjalan normal uterus berkontraksi, Venus di bawah umbilikus tidak ada perdarahan abnormal, dan tidak ada bau</li> <li>b. Menilai adanya tanda-tanda demam infeksi atau kelainan pasca melahirkan</li> <li>c. Memastikan Ibu mendapat cukup makanan, cairan, dan istirahat</li> <li>d. Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak ada tanda-tanda penyulit</li> </ul>                                                                                                                                      |

|   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                             | e. Memberikan konseling kepada Ibu mengenai asuhan pada bayi cara merawat tali pusat, dan menjaga bayi agar tetap hangat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3 | 2 Minggu setelah persalinan | a. Memastikan informasi uteri berjalan normal, uterus berkontraksi, kondus di bawah umbilikus tidak ada perdarahan abnormal, dan tidak ada bau<br>b. Menilai adanya tanda-tanda demam pemain infeksi atau kelainan pasca melahirkan<br>c. Memastikan Ibu mendapat cukup makanan, cairan, dan istirahat<br>d. Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak ada tanda-tanda penyulit<br>e. Memberikan konseling kepada Ibu mengenai asuhan pada bayi cara merawat tali pusat, dan menjaga bayi agar tetap hangat |
| 4 | 6 minggu setelah persalinan | a. Menanyakan pada ibu tentang penyulit-penyut yang dialami atau bayinya<br>b. Memberikan konseling untuk KB secara dini                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

#### 2.4.8 Asuhan Kebidanan Pada Kunjungan Nifas

Pada masa nifas, dianjurkan paling sedikit melakukan kunjungan nifas sebanyak 4 kali. Tujuan nifas untuk menilai kondisi kesehatan ibu dan bayi serta mendeteksi adanya komplikasi atau masalah yang terjadi pada masa nifas. Kunjungan masa nifas sebagai berikut: <sup>(1)</sup>

- a. Kunjungan Nifas Pertama/KF 1 (6 jam – 2 hari)

Pada kunjungan pertama asuhan yang dilakukan adalah melakukan pencegahan perdarahan dan memberikan konseling pencegahan akibat atonia uteri, mendeteksi dan perawatan penyebab lain perdarahan serta melakukan rujukan jika diperlukan, pemberian ASI awal, memberikan edukasi tentang cara mempererat hubungan ibu dan bayi, menjaga bayi agar tetap sehat dan mencegah hipertensi.

b. Kunjungan Nifas Kedua/KF 2 (3-7 hari)

Pada kunjungan kedua, asuhan yang dilakukan meliputi memastikan kontraksi uterus baik, TFU di bawah umbilicus, dan tidak ada perdarahan, menilai adanya infeksi dan demam, memastikan ibu dapat beristirahat dengan baik, mengonsumsi nutrisi dan cairan yang cukup, dan dapat menyusui bayinya dengan baik, serta memberikan konseling tentang perawatan bayi baru lahir.

c. Kunjungan Nifas Ketiga/KF 3 (8 – 28 hari)

Asuhan yang diberikan pada kunjungan ketiga sama dengan asuhan yang diberikan pada kunjungan kedua.

d. Kunjungan Nifas Keempat/KF 4 (29 – 42 hari)

Pada kunjungan keempat, asuhan yang diberikan adalah memberikan konseling KB secara dini dan menanyakan hal-hal yang menyulitkan ibu selama masa nifas.

## 2.5 Kontrasepsi

### 2.5.1 Definisi Kontrasepsi

Kontrasepsi adalah cara atau alat yang digunakan dengan tujuan untuk mencegah terjadinya kehamilan. Seorang Wanita bisa mendapatkan kehamilan apabila sperma bertemu dengan sel telur. Penggunaan alat kontrasepsi akan mencegah sel telur dan sel sperma bertemu, menghentikan produksi sel telur, menghentikan produksi sel telur, menghentikan penggabungan sel sperma dan sel telur yang telah dibuahi yang menempel pada lapisan Rahim. <sup>(11)</sup>

### 2.5.2 Jenis Alat Kontrasepsi

#### 1. Kontrasepsi Alami

Cara ini dilakukan dengan menghitung masa subur Wanita secara manual melalui perhitungan siklus menstruasi. Metode ini bisa dilakukan dengan

pemeriksaan suhu tubuh, perubahan pada cairan vagina, hingga menghitung menggunakan kalender.

## 2. Pil KB

Pil KB menjadi alat kontrasepsi yang paling banyak digunakan. Pil ini mengandung hormon estrogen dan progesterone yang berfungsi untuk mencegah terjadinya ovulasi. Ada dua jenis yang bisa ditemui, yaitu pil kb kombinasi dan pil yang hanya mengandung progesterone.

## 3. Kondom Pria

Alat kontrasepsi ini dipasang pada alat kelamin pria untuk mencegah masuknya sperma ke dalam vagina Ketika sedang berhubungan. Kelebihan dari kondom adalah harganya yang terjangkau, memberikan perlindungan dari bahaya penularan Infeksi Menular Seksual (IMS), dan sangat mudah didapatkan namun, alat kontrasepsi ini hanya bersifat sekali pakai.

## 4. Suntik

Alat kontrasepsi berupa suntik terbagi menjadi dua jenis, yaitu KB suntik yang memiliki jangka waktu tiga bulan untuk mencegah terjadinya kehamilan, dan KB suntik yang hanta bisa bertahan selama ssatu bulan. Metode ini disinyalir lebih efektif dibandingkan dengan mengonsumsi pil KB. Akan tetapi harganya relative mahal dan tidak memberikan perlindungan maksimal terhadap penyakit menular seksual.

## 5. Implan

Alat kontrasepsi jenis ini memiliki bentuk dan seukuran batang korek api dan dimasukkan ke bagian bawah kulit, biasanya pada lengan bagian atas. KB implant akan mengeluarkan hormon progestin secara perlahan, dan bisa mencegah terjadinya kehamilan hingga tiga tahun. Efek samping dari implant ini seperti, menstruasi tidak teratur, pembengkakan dan memar pada area kulit yang terpasang, dan tidak efektif untuk mencegah penularan IMS.

## 6. IUD

IUD merupakan singkatan dari intrauterine device, memiliki bentuk seperti hutuf T, Alat KB ini dipasang pada Rahim untuk menghalangi sperma dari proses

pembuahan. Secara umum, IUD memiliki dua bentuk utama, yaitu IUD yang dibuat dari tembaga, misalnya ParaGard yang memiliki ketahanan hingga 10 tahun, dan IUD yang memiliki kandungan hormon, seperti Mirena yang harus diperbarui setiap lima tahun.

## 7. Kondom Wanita

Kondom Wanita merupakan alat kontrasepsi berupa plastic yang dipasang menyelubungi vagina. Di bagian ujungnya terdapat cincin plastic yang berperan untuk menyesuaikan posisi alat kelamin pria Ketika berhubungan. Sama halnya dengan kondom pria, kondom Wanita juga memberikan perlindungan dari IMS, tetapi kurang efektif dibandingkan dengan kondom pria. <sup>(11)</sup>

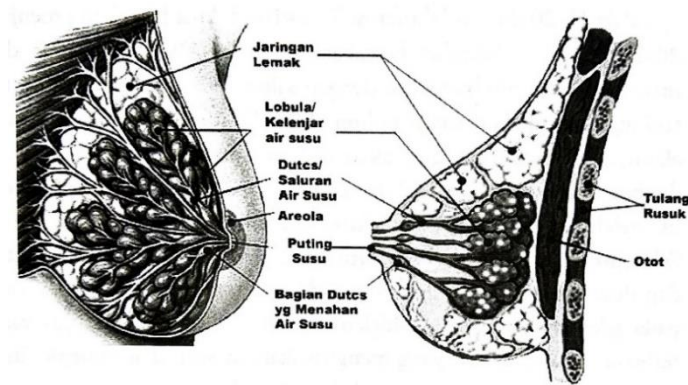
## 2.6 Anatomi dan Fisiologi payudara

### 2.6.1 Anatomi Payudara

Secara vertikal payudara terletak diantara kostra II dan IV, secara horizontal mulai dari pinggir sternum sampai linea aksilaris medialis. Kelenjar susu berada di jaringan subkutan, tepatnya di antara jaringan sub kutan superficial dan profundus, yang menutupi muskulus pectoralis mayor.

Ukuran normal 10-12 dengan beratnya pada wanita hamil adalah 200 gram, pada wanita hamil atau 400-600 gram dan pada masa laktasi sekitar 600-800 gram. Bentuk dan ukuran payudara akan bervariasi menurut aktivitas fungsionalnya. Payudara menjadi besar saat hamil dan menyusui dan biasanya mengecil setelah menopause. Pembesaran ini terutama disebabkan oleh pertumbuhan struma jaringan penyangga dan penimbunan jaringan lemak.

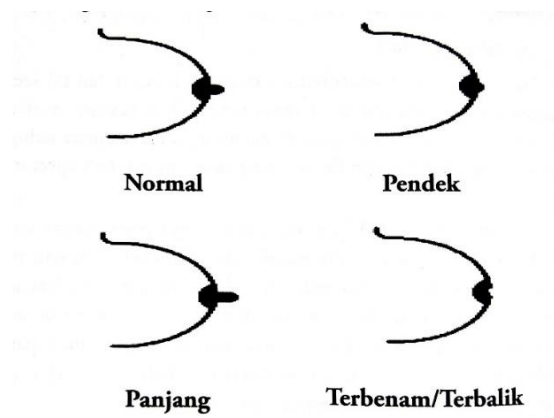
Ada tiga bagian utama payudara, korupsi (badan), areola, papila atau puting. Areola mammae (kalang payudara) letaknya mengelilingi puting susu dan berwarna kegelapan yang disebabkan oleh penipisan dan penimbunan pigmen pada kulitnya. Perubahan warna ini tergantung dari corak kulitnya, kuning langsung akan berwarna jingga kemerahan bila kulitnya kehitaman maka warnanya akan lebih gelap dan kemudian menetap. <sup>(1)</sup>



2.6.1 Gambar Anatomi Payudara

Puting susu terletak setinggi interkosta IV, tetapi berhubung adanya variasi bentuk dan ukuran payudara maka letaknya pun akan bervariasi pula. Pada tempat ini terdapat lubang-lubang kecil yang merupakan muara dari duktus lactiferus, ujung-ujung serat otot polos yang tersusun secara sirkuler sehingga bila ada kontraksi maka duktus laktiferus akan memadat dan menyebabkan puting susu ereksi, sedangkan serat-serat otot yang longitudinal akan menarik kembali puting susu tersebut.

Ada 4 macam bentuk puting yaitu bentuk yang normal/umum, pendek/datar, panjang dan terbenam (inverted). Namun bentuk-bentuk puting ini tidak terlalu berpengaruh pada proses laktasi, yang penting adalah bahwa puting susu dan areola dapat ditarik sehingga membentuk tonjolan atau "dot" ke dalam mulut bayi. Kadang dapat terjadi puting tidak lentur terutama pada bentuk puting terbenam, sehingga butuh penanganan khusus agar bayi bisa menyusu dengan baik.<sup>(1)</sup>



2.6.1 Gambar 4 macam bentuk puting

Struktur payudara terdiri dari tiga bagian, yakni kulit, jaringan subkutan (jaringan bawah kulit), dan korpus mammae. Corpus mammae terdiri dari parenkim dan stroma. Parenkim merupakan suatu struktur yang terdiri dari Duktus Laktiferus (duktus), Duktulus (duktulli), Lobus dan Alveolus.<sup>(1)</sup>

### 2.6.2 Fisiologi Payudara

Selama kehamilan, hormon prolaktin dari plasenta meningkat tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari kedua atau ketiga pasca persalinan kadar estrogen dan progesteron turun drastis sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI. Dengan menyusukan lebih Dini terjadi perangsang puting susu, terbentuklah prolaktin hipofisis, sehingga sekresi ASI semakin lancar: refleks pada ibu yang sangat penting dalam proses laktasi yaitu refleks prolaktin dan refleks aliran timbul akibat perangsang puting susu oleh hisapan bayi.<sup>(1)</sup>

#### a. Refleks Prolaktin

Sewaktu bayi menyusui, ujung saraf peraba yang terdapat pada puting susu terangsang. Rangsangan tersebut oleh serabut afferent dibawa ke hipotalamus di dasar otak, lalu memacu hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin ke dalam darah. Melalui sirkulasi prolaktin memacu sel kelenjar (Alveoli) untuk memproduksi air susu. Jumlah prolaktin yang disekresi dan jumlah susu yang diproduksi berkaitan dengan stimulus isapan, yaitu frekuensi, intensitas dan lamanya bayi menghisap.

#### b. Refleks Aliran (Let Down Reflex)

Rangsangan yang ditimbulkan oleh bayi saat menyusui selain mempengaruhi hipofisis anterior mengeluarkan hormon prolaktin juga mempengaruhi hipofisis posterior mengeluarkan hormon oksitosin. Di mana setelah oksitosin dilepas ke dalam darah mengacu otot-otot polos yang mengelilingi alveoli dan duktulus berkontraksi sehingga memeras air susu dari alveoli, duktulus, dan sinus menuju puting susu.

Refleks let-down dapat dirasakan sebagai sensasi kesemutan atau dapat juga Ibu merasakan sensasi apapun. Tanda-tanda lain let-down adalah tetesan

pada payudara lain yang sedang dihisap oleh bayi. Refleksi ini dipengaruhi oleh kejiwaan ibu.

### **2.6.3 Teknik Menyusui yang Benar**

Teknik menyusui adalah suatu cara pemberian ASI yang dilakukan oleh seorang ibu kepada bayinya, demi mencukupi kebutuhan nutrisi bayi tersebut. Posisi yang tepat bagi ibu untuk menyusui, 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.<sup>(1)</sup>

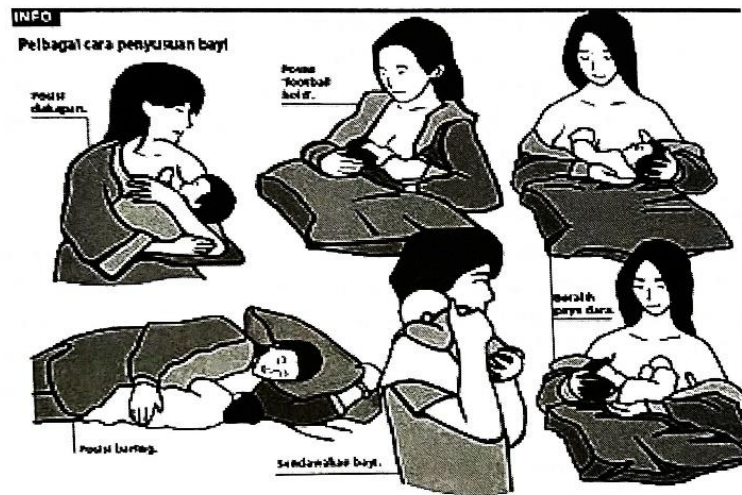
#### **1. Cara Memasukkan Putting Susu Ibu ke Mulut Bayi**

Bila dimulai dengan payudara kanan, letakkan kepala 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 putting payudara ibu tunggu sampai bayi membuka mulutnya lebar. Masukkan putting payudara secepatnya ke dalam mulut bayi sampai bagian yang berwarna hitam.

#### **2. Teknik Melepaskan Hisapan Bayi**

Setelah selesai menyusui kurang lebih selama 10 menit, lepaskan hisapan bayi dengan cara:

- a. Memasukkan jari kelingking ibu yang bersih kesudut mulut bayi
- b. Menekan dagu bayi ke bawah
- c. Dengan menutup lubang hidung bayi agar mulutnya membuka
- d. Jangan menarik putting susu untuk melepaskan.



2.6.3 Gambar Teknik Menyusui yang Benar

## 2.7 Pengertian Air Susu Ibu

Air susu ibu adalah susu yang diproduksi oleh payudara ibu untuk dikonsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat. Air susu ibu diproduksi karena pengaruh hormon prolaktin dan oksitosin setelah kelahiran bayi. Air susu ibu yang keluar pertama disebut kolostrum dan mengandung immunoglobulin IgA yang baik untuk pertahanan tubuh bayi melawan penyakit. Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan putih yang merupakan suatu emulsi lemak dan larutan protein, laktosa dan garam-garam organik yang dikeluarkan oleh kelenjar mammae pada manusia. ASI merupakan salah satu-satunya makanan alami berasal dari tubuh yang hidup, disediakan bagi bayi sejak lahir hingga berusia 2 tahun atau lebih. Produksi ASI normalnya 800 ml/hari dan produksi ASI setiap kali menyusui yaitu 90-120 ml.<sup>(12)</sup>

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI sedini mungkin setelah persalinan, diberikan tanpa jadwal dan tidak diberikan makanan lain walaupun hanya air putih sampai bayi berusia enam bulan.<sup>(1)</sup> Terdapat 3 jenis ASI, yaitu:

### 1. ASI Kolostrum

Kolostrum adalah jenis ASI yang dikeluarkan pertamakali oleh tubuh ibu. Kolostrum ini diproduksi selama masa kehamilan hingga beberapa hari setelah melahirkan. Cairan kolostrum berwarna kekuningan atau krem, serta lebih kental daripada ASI yang diproduksi setelahnya. Kolostrum memiliki kandungan yang luar biasa, seperti kaya protein, vitamin yang larut dalam lemak, mineral, dan immunoglobulin. Immunoglobulin yaitu antibodi yang diberikan dari ibu ke bayi dan

memberikan imunitas pasif pada bayi. Fungsi dari imunitas pasif itu untuk melindungi bayi dari paparan bakteri dan virus yang bisa memicu penyakit.

Setelah 2 hingga 4 hari melahirkan, kolustrum akan berganti menjadi ASI transisi.

## 2. ASI transisi

Jenis ASI transisi menggantikan kolostrum dalam waktu 4 hari setelah melahirkan. Kandungan ASI transisi di antaranya adalah lemak yang tinggi, laktosa, vitamin, dan kalori yang jumlahnya lebih banyak daripada kolostrum. ASI transisi yaitu selama dua minggu, dan pada saat itu payudara akan menjadi lebih besar, kencang, hingga membuat tidak nyaman dan terasa sakit. Dengan menyusui secara teratur dan bayi menyusui dengan baik dapat meredakan rasa tidak nyaman pada payudara.

## 3. ASI matur

ASI matur, yang mulai keluar sekitar akhir dari minggu kedua setelah melahirkan. ASI matur lebih cair dan mengandung lebih banyak air daripada ASI transisi. Selain itu, ASI matur mengandung 90% air dan 10% karbohidrat, protein, dan lemak yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan energi. ASI matur juga memiliki 2 tipe, yaitu foremilk dan hindmilk. Foremilk keluar di awal sesi menyusui dan mengandung air, vitamin, serta protein. Sedangkan hindmilk, keluar pada akhir sesi menyusui saat payudara hampir kosong dan mengandung kadar lemak yang lebih tinggi.

### 2.7.1 Manfaat ASI

ASI banyak sekali manfaatnya, dan manfaat menyusui dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu: <sup>(1)</sup>

#### 1. Bagi Bayi

##### a. 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.

##### b. Mengandung antibodi

Apabila Ibu mendapat infeksi maka tubuh ibu akan membentuk antibodi dan akan disalurkan dengan bantuan jaringan limfosit. Antibodi di payudara disebut *mammary associated immunocompetent lymphoid tissue* (MALT). Kekebalan terhadap penyakit saluran pernapasan 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 terdapat enterotoksin E.coli juga pernah dibuktikan adanya antibodi terhadap salmonella typhi, shigela dan antibodi terhadap virus, seperti rota virus polio dan campak.

c. 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.

d. 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.

e. 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.

f. Terhindar dari alergi

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

g. 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.

h. Membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi

Karena gerakan menghisap mulut bayi pada payudara telah dibuktikan bahwa salah satu penyebab oklusi rahang adalah kebiasaan lidah yang mendorong ke depan akibat menyusui dengan botol dan dot.

## 2. Bagi Ibu

### a. Aspek Kontrasepsi

Isapan mulut bayi pada puting susu merangsang ujung saraf sensorik sehingga pos 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.

### b. Aspek kesehatan ibu

Isapan bayi pada payudara akan merangsang terbentuknya oksitosin oleh kelenjar hipofisis. Oksitosin membantu involusi uterus dan mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan. Penundaan haid dan berkurangnya perdarahan pasca persalinan mengurangi prevalensi anemia defisiensi besi. Kejadian karsinoma 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.

### c. 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. Jika timbunan lemak menyusut berat badan ibu akan cepat kembali keadaan seperti sebelum hamil.

### d. Aspek psikologis

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

### 3. Bagi Keluarga

#### a. Aspek ekonomi

ASI tidak perlu dibeli, sehingga dana yang seharusnya digunakan untuk membeli susu formula dapat digunakan untuk keperluan lain. Penghematan juga disebabkan karena bayi yang mendapat ASI lebih jarang sakit sehingga mengurangi biaya berobat.

#### b. Aspek psikologi

Kebahagiaan keluarga bertambah karena kelahiran sehingga suasana kejiwaan ibu baik dan dapat mendekatkan hubungan baik dengan keluarga

#### c. Aspek Kemudahan

Menyusui sangat praktis karena dapat diberikan di mana saja dan kapan saja. Keluarga tidak perlu repot menyiapkan air masak, botol dan dot yang harus dibersihkan serta minta pertolongan orang lain.

### 2.7.2 Dukungan bidan dalam pemberian laktasi

#### 1. Biarkan bayi bersama ibunya segera sesudah dilahirkan selama beberapa jam pertama

##### a. Membina hubungan/ikatan di samping bagi pemberian ASI<sup>(1)</sup>

##### b. Membina rasa hangat dengan membaringkan dan menempelkan pada kulit ibunya dan menyelimutinya

Segera susui bayi maksimal setengah jam pertama setelah persalinan. Hal ini sangat penting apakah bayi akan mendapat ASI atau tidak. Ini didasari oleh peran hormon pembuat ASI antara lain hormon prolaktin dalam peredaran darah ibu akan menurun setelah 1 jam persalinan yang disebabkan oleh lepasnya plasenta.

Sebagai upaya untuk tetap mempertahankan prolaktin, isapan bayi akan memberikan rangsangan pada hipofisis untuk mengeluarkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin bekerja merangsang otot polos untuk meremas ASI yang ada pada alveoli, lobus serta duktus yang berisi ASI yang dikeluarkan melalui puting susu.

Apabila bayi tidak menghisap puting susu pada setengah jam setelah persalinan, hormon prolaktin akan turun dan sulit merangsang prolaktin sehingga ASI baru akan keluar pada hari ketiga atau lebih.

#### 2. Ajarkan cara merawat payudara yang sehat pada ibu untuk mencegah masalah umum yang timbul

Perawatan yang dilakukan bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Pelaksanaan perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin, yaitu 1 sampai 2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan dua kali sehari. Agar tujuan perawatan ini dapat tercapai, bidan melakukan perawatan payudara titik mengupayakan tangan dan puting susu tetap bersih, jangan mengoleskan krim, minyak, alkohol atau sabun pada puting susu.

### 3. Bantu ibu pada waktu pertama kali menyusui

Segera susui bayi maksimal setengah jam pertama setelah persalinan. Hal ini sangat penting apakah bayi akan mendapat cukup ASI atau tidak titik ini didasari oleh peran hormon pembuat ASI, antara lain hormon prolaktin dalam peredaran darah ibu akan menurun setelah satu jam persalinan yang disebabkan oleh lepasnya plasenta.

Sebagai upaya untuk tetap mempertahankan prolaktin, isapan bayi akan memberikan rangsangan pada hipofisis untuk mengeluarkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin bekerja merangsang otot polos untuk memeras asi yang ada pada alveoli lobus serta duktus yang berisi ASI yang dikeluarkan melalui puting susu.

Posisi menyusui yang benar adalah:

#### a. Berbaring miring

Ini merupakan posisi yang amat baik untuk pemberian ASI yang pertama kali atau bila Ibu merasa lelah atau nyeri.

#### b. Duduk

Penting untuk memberikan topangan atau sandaran pada punggung ibu dalam posisinya tegak lurus (90 derajat) terhadap pangkuannya titik ini mungkin dapat dilakukan dengan duduk bersila di tempat tidur atau di lantai atau duduk di kursi.

### 4. Bayi harus ditempatkan dekat dengan ibunya di kamar yang sama (rawat gabung/rooming in)

Tujuan rawat gabung atau roaming adalah:

#### a. Agar ibu dapat menyusui bayinya sedini mungkin, kapan saja dan di mana saja dan dapat menunjukkan tanda-tanda bayi lapar

- b. Ibu dapat melihat dan memahami cara perawatan bayi secara benar yang dilakukan oleh bidan, serta mempunyai bekal keterampilan merawat bayi setelah Ibu pulang ke rumahnya
  - c. Dapat melibatkan suami atau keluarga klien secara aktif untuk membantu ibu dalam menyusui dan merawat bayinya
5. Memberikan ASI pada bayi sesering mungkin

Menyusui bayi secara tidak dijadwal, karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Ibu harus menyusui bayinya bila bayi menangis bukan karena sebab lain (kencing, dll) atau ibu sudah merasa perlu menyusui bayinya. Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam.

Menyusui yang dijadwalkan akan berakibat kurang baik karena isapan sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya. Dengan menyusui tidak dijadwalkan sesuai kebutuhan bayi, akan mencegah banyak masalah yang mungkin timbul.

6. Hanya memberikan kolostrum dan ASI saja

ASI dan kolostrum adalah makanan terbaik bagi bayi. Titik kolesterol merupakan cairan kental ke kuning-kuningan yang dihasilkan oleh alveoli payudara ibu pada periode akhir atau trimester ketiga kehamilan. Kolostrum dikeluarkan pada hari pertama setelah persalinan, jumlah kolostrum akan bertambah dan mencapai komposisi ASI biasa/matur sekitar 3-14 hari. Dibandingkan ASI matang, kolostrum mengandung laktosa, lemak dan vitamin larut dalam air (vitamin B dan C) lebih rendah, tetapi memiliki kandungan protein, mineral dan vitamin larut dalam lemak (vitamin A, D, E, K), dan beberapa mineral (seperti seng dan sodium) yang lebih tinggi. Titik kolostrum juga merupakan pencacah untuk mengeluarkan mekonium dari usus bayi dan mempersiapkan saluran pencernaan bayi bagi makanan yang akan datang.

ASI mampu memberikan perlindungan baik secara aktif maupun pasif. Juga mengandung zat anti-infeksi. Bayi akan terlindung dari berbagai macam infeksi, baik yang disebabkan oleh bakteri, virus, jamur atau parasit. Pemberian ASI sangat dianjurkan, terlebih saat 4 bulan pertama, tetapi bila memungkinkan sampai 6 bulan yang dilanjutkan sampai usia 2 tahun dengan makan padat.

Banyak keunggulan dari ASI yang penting disampaikan oleh bidang pada ibu menyusui, untuk memacu agar ibu menyusui lebih bersemangat dalam memberikan ASI pada bayi. Makanan lain termasuk air dapat membuat bayi sakit dan menurunkan persediaan ASI ibunya karena ibu memproduksi ASI tergantung pada seberapa banyak asinya dihisab oleh bayi titik bila minuman lain atau air diberikan, bayi tak akan merasa lapar sehingga ia tak akan menghisap.

#### 7. Hindari susu botol dan "dot empeng"

Secara psikologis, bayi yang disusui oleh ibunya sejak dini sudah terlatih bahwa untuk mendapatkan sesuatu harus ada usaha yang dilakukan, semakin kuat usaha yang dilaksanakan maka semakin banyak yang diperoleh titik berbeda dengan bayi yang menggunakan susu botol dan kempengan dari awal sudah membiasakan bayi dengan menyuapi. Kebiasaan ini akan terbentuk pribadi anak menjadi malas dan kurang berusaha sehingga sangat merugikan bayi yang akhirnya bayi akan mengalami bingung puting, ini terjadi bila bayi pada saat menyusui bersikap pasif (menunggu suapan ASI), sedangkan ASI tidak akan keluar. Pada akhirnya bayi kecewa dan menyusui dengan berkali-kali melepas isapan atau terputus-putus seperti menyusui pada botol sedangkan mekanisme menghisap botol atau kempengan berbeda dari mekanisme menghisap puting susu payudara ibu.

### 2.7.3 Upaya Memperbanyak ASI

Upaya untuk memperbanyak ASI antara lain:<sup>(1)</sup>

1. Pada minggu-minggu pertama harus lebih sering menyusui untuk merangsang produksinya
2. Berikan bayi, kedua belah dada Ibu tiap kali menyusui, juga untuk merangsang produksinya
3. Biarkan bayi menghisap lama pada tiap buah dada titik makin banyak dihisap makin banyak rangsangannya
4. Jangan terburu-buru memberi susu formula bayi sebagai tambahan. Perlahan-lahan ASI akan cukup diproduksi
5. Ibu dianjurkan minum yang banyak (8-10 gelas/hari) baik berupa susu maupun air putih, karena ASI yang diberikan pada bayi mengandung banyak air
6. 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/hari dan tahun kedua 400 kalori/hari

7. Ibu harus banyak istirahat dan banyak tidur, keadaan tegang dan kurang tidur dapat menurunkan produksi ASI

#### **2.7.4 Tanda Bayi Cukup ASI**

1. Dengan pemeriksaan kebutuhan asi dengan cara menimbang BB bayi sebelum mendapatkan ASI dan sesudah minum ASI dengan pakaian yang sama, dan selisih berat penimbangan dapat diketahui banyaknya ASI yang masuk dengan konvera kasar 1 gram BB-1 ml ASI
2. Secara subjektif dapat dilihat dari pengamatan dan perasaan Ibu yaitu bayi merasa puas, tidur pulas setelah mendapat ASI dan ibu merasakan ada perubahan tegangan pada payudara pada saat menyusui bayinya Ibu merasa ASI mengalir deras.
3. Sesudah menyusui tidak memberikan reaksi apabila dirangsang (disentuh pipinya, baik tidak mencari arah sentuhan)
4. Bayi tumbuh dengan baik
5. Pada bayi Minggu I: karena ASI banyak mengandung air, maka salah satu tanda adalah bayi tidak dehidrasi, antara lain:
  - a. Kulit lembab kenyal
  - b. Turgor kulit negatif
  - c. Jumlah urine sesuai jumlah ASI yang diberikan/24 jam. (Kebutuhan ASI bayi mulai 60 ml/kg BB/hari, setiap hari bertambah mencapai 200 1/kg BB/hari, pada hari ke-14).
  - d. Selambat-lambatnya sesudah 2 minggu BB waktu lahir tercapai lagi.
  - e. Penurunan BB fali selama dua Minggu sesudah lahir tidak melebihi 10% BB waktu lahir.
  - f. Usia 56 bulan BB mencapai 2x BB waktu lahir. 1 tahun 3x waktu lahir dan 2 tahun 4 lahirnya. Naik 2 kg/tahun atau sesuai dengan kurve KMS.<sup>(1)</sup>

## **2.8 Konsep Gangguan Produksi ASI**

### **2.8.1 Definisi Gangguan Produksi ASI**

Gangguan Produksi Air Susu Ibu (ASI) adalah keadaan di mana produksi ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi. Meskipun banyak ibu menyusui yang khawatir karena tidak cukupnya ASI yang dihasilkan untuk memenuhi kebutuhan bayi, produksi ASI yang kurang sebenarnya jarang terjadi. Tubuh ibu

menyusui pada umumnya mampu menghasilkan jumlah ASI yang sesuai dengan kebutuhan bayi, meskipun ibu tidak menyadarinya. Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. <sup>(1)</sup>

### **2.8.2 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Produksi ASI**

Berbagai penelitian menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi pengeluaran air susu ibu ada dari faktor ibu dan faktor bayi. Berikut beberapa penelitian menunjukkan banyak faktor yang mempengaruhi pengeluaran Air Susu Ibu pada ibu nifas, antara lain:<sup>(13)</sup>

#### **1. Usia gestasi atau usia kehamilan saat melahirkan**

Usia gestasi adalah usia kehamilan dengan rentang normal adalah 37-42 minggu. Usia gestasi mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan. Faktor kurangnya usia gestasi bayi pada saat bayi dilahirkan akan mempengaruhi refleks hisap bayi. Kondisi kesehatan bayi seperti kurangnya kemampuan bayi untuk bisa menghisap ASI secara efektif, antara lain akibat struktur mulut dan rahang yang kurang baik, bibir sumbing, metabolisme atau pencernaan bayi, sehingga tidak dapat mencerna ASI, juga mempengaruhi produksi ASI, selain itu semakin sering bayi menyusui dapat memperlancar produksi ASI. Bayi dengan berat badan lahir rendah atau kurang dari 2.500 gram mempunyai resiko dalam masalah menyusui dikarenakan oleh refleks hisap yang lemah

#### **2. Usia ibu**

Faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI adalah usia ibu, ibu yang usianya lebih muda atau kurang dari 35 tahun lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu-ibu yang usianya lebih tua, tetapi ibu yang sangat muda produksi ASI nya juga kurang karena dilihat dari tingkat kedewasaannya, faktor fisik ibu yang mempengaruhi produksi Air Susu Ibu adalah adanya kelainan endokrin ibu, dan jaringan payudara hipoplastik.

#### **3. Nutrisi**

Produksi Air Susu Ibu juga dipengaruhi oleh nutrisi ibu dan asupan cairan ibu. Ibu yang menyusui membutuhkan 300-500 kalori tambahan selama masa menyusui. Nutrisi pada ibu nifas dapat diamati dari status gizi ibu mulai dari hamil sampai dengan melahirkan. Pengamatan status gizi seorang ibu

hamil yang normal salah satunya dapat dinilai dari ukuran lingkar lengan atas (LILA) yaitu lebih dari 23,5 cm

#### 4. Perawatan payudara

Perawatan payudara dapat dilakukan mulai dari kehamilan dan sampai ibu memasuki masa nifas sebagai upaya untuk meningkatkan produksi air susu ibu. Perawatan payudara dapat merangsang payudara mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormone prolactin dan oksitocin. Pelaksanaan IMD tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap kelancaran produksi ASI, sedangkan faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI adalah perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi yang mengandung hormon estrogen dan keberadaan perokok pasif.

### 2.8.3 Cara Mengatasi Dan Penanganan

#### 1. Menyusui 8-16 kali sehari

Faktanya, dalam 24 jam bayi menyusui dalam 8-16 kali sehari. Untuk itu, ibu bisa merangsang kaki dan membelai kepalanya saat posisi bayi sudah siap maupun belum untuk menerima ASI. dengan sering memberi ASI setiap 2-3 jam, produksi ASI akan melimpah dan terjaga hingga nanti.

#### 2. Tetap menggunakan dua payudara secara bergantian

Agar ASI tetap melimpah, usahakan ibu menyusui bayi dengan memberdayakan kedua payudara di sisi kanan dan kiri secara bergantian. Di setiap sisi, bayi menghisap dengan ritme cepat ke lambat. Jika sudah mulai melambat, ibu bisa menggantikan posisi bayi ke sisi payudara lain supaya ASI tetap keluar dengan lancar.

#### 3. Memijat payudara sebelum menyusui

Tujuan pijat payudara ini agar produksi ASI menjadi lebih bernutrisi, tinggi lemak, membuat bayi lebih kenyang dan cepat gemuk. ASI ini disebut dengan hindmilk.

#### 4. Memompa ASI setelah menyusui

Setelah menyusui bayi yang langsung menyentuh kulitnya, ibu direkomendasikan untuk memompa kedua payudara agar produksi ASI tetap banyak dan melimpah. Setelah bayi menyusui, meskipun ASI tidak keluar, tetap yakinlah jika ASI akan tetap mengalir. Apabila ASI benar-benar tersumbat, disarankan untuk mencoba pompa setiap 2 jam dengan durasi tidak lebih dari 20 menit.

#### 5. Konsumsi makanan bernutrisi dan suplemen tambahan

Agar ASI tetap lancar, ibu menyusui perlu memperhatikan asupan nutrisi bergizi seimbang. Makanan pelancar ASI yang direkomendasikan seperti oatmeal, labu, kacang-kacangan, alpukat, sayuran hijau, biji-bijian, dan makanan tinggi protein. Jika perlu, ibu menyusui dapat mengonsumsi suplemen pendukung untuk memenuhi zat besi, kalsium, protein, vitamin A, vitamin B6, vitamin B12, vitamin C, vitamin D, dan yodium atas rekomendasi dokter kandungan.<sup>(1)</sup>

## **2.9 Sari Kacang Hijau**

### **2.9.1 Definisi Sari Kacang Hijau**

Kacang hijau adalah sejenis tanaman budidaya dan palawija yang dikenal luas di daerah tropis. Kacang hijau memiliki kandungan protein yang cukup tinggi dan merupakan sumber mineral penting, antara lain kalsium dan fosfor, sedangkan kandungan lemaknya merupakan asam lemak tak jenuh. Kacang hijau merupakan sumber protein nabati, vitamin (A, B1, C, dan E), serta beberapa zat lain yang sangat bermanfaat bagi tubuh manusia, seperti amilum, besi, belerang, kalsium, minyak lemak, mangan, magnesium dan niasin. Biji kacang hijau terdiri dari tiga bagian utama yaitu kulit biji (10%), kotiledon (88%) dan lembaga (2%).<sup>10</sup> Bagian kulit biji kacang hijau mengandung mineral antara lain fosfor (P), kalsium (Ca), dan besi (Fe). Kotiledon banyak mengandung pati dan serat, sedangkan lembaga merupakan sumber protein dan lemak. Sari kacang hijau merupakan minuman yang didapat dari ekstrak kacang hijau yang memiliki kandungan protein tinggi dan bermutu yang dapat meningkatkan kualitas ASI.<sup>(14)</sup>



2.9.1 Sari Kacang Hijau

### **2.9.2 Manfaat Sari Kacang Hijau Untuk Mengatasi Gangguan Produksi ASI**

Manfaat sari kacang hijau untuk ibu menyusui lainnya yaitu mampu memproduksi ASI. Ibu perlu mengonsumsi kacang hijau karena mengandung

nutrisi penting, seperti protein, lemak, vitamin, yang mampu memproduksi ASI. Faktor pendukung terjadinya pengeluaran ASI adalah kandungan gizi kacang hijau terpenuhi secara baik. Salah satu gizi yang terdapat pada kacang hijau yaitu protein. Protein sangat diperlukan oleh ibu pada masa menyusui dan dapat meningkatkan sekresi air susu karena kandungan gizi tersebut terutama proteinnya mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI. Kandungan gizi kacang hijau cukup tinggi dan komposisinya lengkap. <sup>(6)</sup>

Kandungan sari kacang hijau yang di konsumsi Ibu menjadi makanan tambahan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi ibu menyusui sehingga kualitas dan volume ASI bertambah sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI merupakan sumber lemak dan protein yang penting bagi pertumbuhan dan nutrisi bayi. Kuantitas ASI yang dikonsumsi oleh bayi dan kandungan gizi dalam ASI sering digunakan untuk menilai kecukupan gizi selama proses menyusui. Salah satu upaya agar ibu berhasil dalam memberikan ASI secara eksklusif yaitu, ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan untuk menghindari produksi ASI menurun. Jika kandungan didalam makanan ibu menyusui tidak memenuhi kecukupan gizi, kelenjar-kelenjar pembuat air susu tidak akan bekerja dengan sempurna sehingga mempengaruhi produksi ASI. <sup>(15)</sup>

### **2.9.3 Tatacara Membuat Sari Kacang Hijau**

Langkah pembuatan sari kacang hijau yaitu sebagai berikut :<sup>(15)</sup>

1. Rendam 300 gr kacang hijau selama 1 jam. Hal ini dimaksudkan agar lebih mudah matang. Setelah direndam, tiriskan kacang hijau dan cuci bersih
2. Kemudian rebus bersama 2000 ml air, 1 lembar daun pandan, gula merah 100 gr, dan juga jahe yang telah dimemarkan selama 40 menit. Rebus hingga kacang hijau menjadi lunak bersih.
3. Selanjutnya haluskan kacang hijau yang telah empuk dan benar-benar menyatu dengan air rebusan
4. Setelah benar-benar halus sempurna, kacang hijau tersebut disaring untuk diambil sarinya. Setelah itu sajikan sari kacang hijau di gelas

#### **2.9.4 Tatacara Memberikan Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas Untuk Mengatasi Gangguan Pengeluaran ASI**

kacang hijau yang sudah dimasak sesuai SOP oleh peneliti diberikan pada ibu post partum selama 7 hari berturut-turut. Pemberian kacang hijau sebanyak 300 gram yang telah diolah menjadi sari kacang hijau yang dikonsumsi oleh ibu nifas selama 7 hari sebanyak 220 ml dengan dosis 2x sehari.<sup>(15)</sup>