

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah pemberian bukti oleh seseorang melalui proses pengingatan atau pengenalan suatu informasi, ide atau fenomena yang diperoleh sebelumnya. Pengetahuan merupakan hasil dari belajar dan mengetahui sesuatu, hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmojo, 2015). Muhibbin (2014) mengartikan bahwa pengetahuan diasumsikan sebagai elemen-elemen yang tersimpan dalam subsistem akal permanen seseorang dalam bentuk unit-unit terkecil. Pada umumnya pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pendidikan yang pernah diterima, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik pula tingkat pengetahuannya (Nursalam, 2014).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan kemampuan berpikir atau mengingat seseorang terhadap suatu informasi, ide, fenomena yang diperoleh sebelumnya, dengan kata lain stimulus dari lingkungan, yang kemudian digambarkan sebagai elemen-elemen yang tersimpan dalam subsistem akal seseorang tersebut.

2.1.2 Proses Terjadinya Perilaku

Sebelum seseorang mengadopsi perilaku (berperilaku baru), di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni:

1. *Awareness* (kesadaran), yaitu orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulus (objek) terlebih dahulu.
2. *Interest*, yakni orang mulai tertarik kepada stimulus.
3. *Evaluation* (menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya). Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
4. *Trial*, orang telah mulai mencoba perilaku baru.
5. *Adoption*, subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*).

Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama. (Notoatmojo, 2015).

2.1.3 Tingkatan Pengetahuan

Menurut Bloom, pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 (enam) tingkatan, yakni: (Notoatmodjo, 2015):

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*). Sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya.

3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Aplikasi dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan yang telah ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Pengukuran pengetahuan bisa dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tantang materi yang ingin diukur kepada subjek penelitian atau responden, dengan melaksanakan kegiatan tersebut dapat diketahui tingkat pengetahuan responden.

2.2 Post Partum (Nifas)

2.2.1 Pengertian Post Partum

Puerperium atau nifas adalah masa dari kelahiran plasenta dan selaput janin (menandakan akhir periode intrapartum) hingga kembalinya traktus reproduksi wanita pada kondisi tidak hamil (Laily Mahmudah, 2014).

Puerperium atau nifas adalah masa dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil (Saifuddin, 2006).

Dari kedua pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa masa puerperium atau nifas adalah masa dimulai setelah plasenta dan selaput janin lahir hingga kembalinya alat-alat reproduksi pada kondisi tidak hamil.

2.2.2 Periode Post Partum

1. Puerperium dini yaitu kepulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan.

2. Puerperium intermedial yaitu kepulihan yang menyeluruh alat-alat genetalia yang lamanya 6-8 minggu.
3. Remote puerperium yaitu waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat sempurna bisa berminggu-minggu, bulan atau tahunan (Bobak, 2005).

2.3 Air Susu Ibu (ASI)

2.3.1 Pengertian Air Susu Ibu (ASI)

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang terbaik bagi bayi karena telah disesuaikan oleh Sang Pencipta untuk kebutuhan bayi tersebut (Markum, 2014).

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktose dan garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi (Weni Kristiyansari, 2014). Sedangkan menurut Sitti Saleha (2014) ASI adalah makanan bayi yang paling penting, terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa ASI merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktose dan garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, dan merupakan makanan yang terbaik bagi bayi yang paling penting terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi.

2.3.2 ASI Berdasarkan Stadium Laktasi

2.3.2.1 Kolostrum

Kolostrum mengandung sel darah putih dan antibodi yang paling tinggi daripada ASI sebenarnya, khususnya kandungan imunoglobulin A (IgA) yang membantu melapisi usus bayi yang masih rentan dan mencegah kuman memasuki bayi. IgA ini juga membantu dalam mencegah bayi mengalami alergi makanan. Kolostrum merupakan cairan yang pertama kali disejeksi oleh kelenjar payudara kolostrum mengandung jaringan debris dan material residual yang terdapat dalam alveoli serta duktus dari kelenjar payudara sebelum dan setelah masa post partum (Sitti Saleha, 2014).

Perbedaan kolostrum dengan ASI stadium berikutnya yaitu:

1. Disejeksi oleh kelenjar payudara dari hari pertama sampai hari ketiga atau keempat.
2. Cairan dengan viskositas kental berwarna kekuning-kuningan, lebih kuning dibandingkan dengan susu yang matur.
3. Pencahar yang ideal untuk membersihkan mekoneum dari usus bayi yang baru lahir dan mempersiapkan saluran pencernaan bayi yang akan datang.
4. Lebih banyak mengandung protein dibandingkan dengan ASI yang matur, tetapi berlainan dengan ASI yang telah matur, pada kolostrum protein yang utama adalah globulin (gamma globulin).

5. Lebih banyak mengandung antibodi dibandingkan dengan ASI yang matur, sehingga dapat memberikan perlindungan bagi bayi sampai usia 6 bulan.
6. Kadar karbohidrat dan lemak rendah jika dibandingkan dengan ASI matur.
7. Mineral, terutama natrium, kalium dan klorida lebih tinggi jika dibandingkan dengan susu matur.
8. Total energi lebih rendah jika dibandingkan dengan susu matur, hanya 58 kal/100 ml kolostrum.
9. Vitamin yang larut dalam lemak lebih tinggi jika dibandingkan dengan ASI matur, sedangkan vitamin yang larut dalam air dapat lebih tinggi atau lebih rendah.
10. Bila dipanaskan akan menggumpal, sedangkan ASI matur tidak.
11. pH lebih alkalis dibandingkan dengan ASI matur.
12. Lipidnya lebih banyak mengandung kolesterol dan lecitin dibandingkan dengan ASI matur.
13. Volume berkisar 150-300 ml/24 jam.
14. Terdapat tripsin inhibitor, sehingga hidrolisis protein di dalam usus bayi menjadi kurang sempurna. Hal ini akan lebih banyak menambah kadar antibodi pada bayi (Sitti Saleha, 2014).

2.3.2.2 Air Susu Transisi

Ciri dari air susu pada masa peralihan adalah sebagai berikut:

1. Merupakan ASI peralihan dari kolostrum sampai menjadi ASI yang matur.
2. Disekresi dari hari ke-4 sampai hari ke-10 dari laktasi, tetapi ada pula pendapat yang mengatakan bahwa ASI matur baru terjadi pada minggu ke-3 sampai minggu ke-5.
3. Kadar protein makin rendah, sedangkan kadar karbohidrat dan lemak makin tinggi.
4. Volumenya juga akan makin meningkat (Sitti Saleha, 2014).

2.3.2.3 Air Susu Matur

Ciri dari susu matur adalah sebagai berikut:

1. Merupakan ASI yang disejekresi pada hari ke-10 dan seterusnya komposisi relatif konstan (ada pula yang mengatakan bahwa komposisi ASI relatif konstan baru dimulai pada minggu ke-3 sampai minggu ke-5).
2. Pada ibu yang sehat, maka produksi ASI untuk bayi akan tercukupi, ASI ini merupakan makanan satu-satunya yang paling baik dan cukup untuk bayi sampai usia 6 bulan.
3. Merupakan suatu cairan berwarna putih kekuning-kuningan yang diakibatkan warna dari garam kalsium caseinat, riboflavin dan karoten yang terdapat didalamnya (Sitti Saleha, 2014).

2.3.3 Kandungan Air Susu Ibu (ASI)

Banyak sekali zat gizi yang ada dalam ASI, sehingga ASI tidak boleh dilewatkan. Kandungan yang terdapat di dalam ASI, antara lain:

1. ASI mengandung 88,1% air sehingga ASI yang diminum bayi selama pemberian ASI eksklusif sudah mencukupi kebutuhan bayi dan sesuai dengan kesehatan bayi. Bayi baru lahir yang hanya mendapat sedikit ASI pertama (colostrum – cairan kental kekuningan) tidak memerlukan tambahan cairan karena bayi dilahirkan dengan cukup cairan di dalam tubuhnya. ASI dengan kandungan air yang lebih tinggi biasanya akan keluar pada hari ketiga atau keempat.
2. ASI mengandung bahan larut yang rendah. Bahkan larut tersebut terdiri dari 3,8% lemak, 0,9% protein, 7% laktosa dan 0,25 bahan-bahan lain. Salah satu fungsi utama air adalah untuk menguras kelebihan bahan-bahan larut melalui air seni. Zat-zat yang dapat larut (misalnya: sodium, potassium, nitrogen, dan klorida) disebut sebagai bahan-bahan larut. Ginjal bayi yang pertumbuhannya belum sempurna hingga usia 3 bulan mampu mengeluarkan kelebihan bahan larut lewat air seni untuk menjaga keseimbangan kimiawi di dalam tubuhnya. Karena ASI mengandung sedikit bahan larut maka bayi tidak membutuhkan banyak air seperti layaknya anak-anak atau orang dewasa (Nurheti, 2015).

2.3.4 Manfaat Air Susu Ibu (ASI)

2.3.4.1 Bagi Bayi

1. Dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik

Bayi yang mendapatkan ASI mempunyai kenaikan berat badan yang baik setelah lahir, pertumbuhan setelah periode perinatal baik, dan mengurangi kemungkinan obesitas. Frekuensi menyusui yang sering (tidak dibatasi) juga dapat bermanfaat karena volume ASI yang dihasilkan lebih banyak sehingga penurunan berat badan bayi hanya sedikit (Weni Kristiyansari, 2014).

2. Mengandung antibodi

Mekanisme pembentukan antibodi pada bayi adalah sebagai berikut: apabila ibu mendapat infeksi maka tubuh ibu akan membentuk antibodi dan akan disalurkan dengan bantuan jaringan limposit. Antibodi di payudara disebut *Mammae Associated Immunocompetent Lymphoid Tissue* (MALT). Kekebalan terhadap penyakit saluran pernafasan yang di transfer disebut *Bronchus Associated Immunocompetent Lymphoid Tissue* (BALT) dan untuk penyakit saluran pencernaan di transfer melalui *Gut Associated Immunocompetent Lymphoid Tissue* (GALT) (Weni Kristiyansari, 2014).

Dalam tinja bayi yang mendapat ASI terdapat antibodi terhadap bakteri *E. coli* dalam konsentrasi yang tinggi sehingga jumlah bakteri *E. coli* dalam tinja bayi tersebut juga rendah. Di dalam ASI kecuali antibodi terhadap enterotoksin *E. coli*, juga pernah dibuktikan adanya

antibodi terhadap salmonella typhi, shigela dan antibodi terhadap virus, seperti rota virus, polio dan campak (Weni Kristiyansari, 2014).

3. ASI mengandung komposisi yang tepat

Yaitu dari berbagai bahan makanan yang baik untuk bayi yaitu terdiri dari proporsi yang seimbang dan cukup kuantitas semua zat gizi yang diperlukan untuk kehidupan 6 bulan pertama (Weni Kristiyansari, 2014).

4. Mengurangi kejadian karies dentis

Insiden karies dentis pada bayi yang mendapat susu formula jauh lebih tinggi dibanding yang mendapat ASI, karena kebiasaan menyusui dengan otol dan dot terutama pada waktu akan tidur menyebabkan gigi lebih lama kontak dengan susu formula dan menyebabkan asam yang terbentuk akan merusak gigi (Weni Kristiyansari, 2014).

5. Memberi rasa nyaman dan aman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi.

Hubungan fisik ibu dan bayi baik untuk perkembangan bayi, kontak kulit ibu ke kulit bayi yang mengakibatkan perkembangan psikomotor maupun sosial yang lebih baik (Weni Kristiyansari, 2014).

6. 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 (Weni Kristiyansari, 2014).

7. ASI meningkatkan kecerdasan bagi bayi

Lemak pada ASI adalah lemak tak jenuh yang mengandung omega 3 untuk pematangan sel-sel otak sehingga jaringan otak bayi yang mendapat ASI akan tumbuh optimal dan terbebas dari rangsangan kejang sehingga menjadikan anak lebih cerdas dan terhindar dari kerusakan sel-sel saraf otak (Weni Kristiyansari, 2014).

8. Membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi karena gerakan menghisap mulut bayi pada payudara. Telah dibuktikan bahwa salah satu penyebab mal oklusi rahang adalah kebiasaan lidah yang mendorong ke depan akibat menyusun dengan botol dan dot (Weni Kristiyansari, 2014)

2.3.4.2 Bagi Ibu

1. Aspek kontrasepsi

Hisapan mulut bayi pada puting susu merangsang ujung syaraf sensorik sehingga post anterior hipofise mengeluarkan prolaktin. Prolaktin masuk ke indung telur, menekan produksi estrogen akibatnya tidak ada ovulasi (Weni Kristiyansari, 2014).

2. Aspek keshatan 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 difisiensi besi. (Weni Kristiyansari, 2014).

3. Aspek penurunan berat badan

Ibu yang menyusui eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali ke berat badan semula seperti sebelum hamil. Pada saat hamil, badan bertambah berat, selain karena ada janin, juga karena penimbunan lemak pada tubuh. Cadangan lemak ini sebetulnya memang disiapkan sebagai sumber tenaga dalam proses produksi ASI (Weni Kristiyansari, 2014).

4. Aspek psikologis

Keuntungan menyusui bukan hanya bermanfaat untuk bayi, tetapi juga untuk ibu. Ibu akan merasa bangga dan diperlukan, rasa yang dibutuhkan oleh semua manusia (Weni Kristiyansari, 2014).

2.3.4.3 Bagi Keluarga

1. Aspek Ekonomi

ASI tidak perlu dibeli, sehingga dana yang seharusnya digunakan untuk membeli susu formula dapat digunakan untuk keperluan lain. Kecuali itu, penghematan juga disebabkan karena bayi yang mendapat ASI lebih jarang sakit sehingga mengurangi biaya berobat (Weni Kristiyansari, 2014).

2. Aspek Psikologi

Kebahagiaan keluarga bertambah, karena kelahiran lebih jarang, sehingga suasana kejiwaan ibu baik dan dapat mendekatkan hubungan bayi dengan keluarga (Weni Kristiyansari, 2014).

3. Aspek Kemudahan

Menyusui sangat praktis, karena dapat diberikan dimana saja dan kapan saja. Keluarga tidak perlu repot menyiapkan air masak, botol dan dot yang harus dibersihkan serta minta pertolongan orang lain (Weni Kristiyansari, 2014).

2.3.5 Proses Produksi Air Susu Ibu (ASI)

Pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf, dan bermacam-macam hormon. Pengaturan hormon terhadap pengeluaran ASI dapat dibedakan menjadi 3 bagian, yaitu:

1. Produksi Air Susu Ibu (Prolaktin)

Dalam fisiologi laktasi, prolaktin merupakan suatu hormon yang disekresi oleh glandula pituitari. Hormon ini memiliki peranan penting untuk memproduksi ASI, kadar hormon ini meningkatkan selama kehamilan. Kerja hormon ini dihambat oleh hormon plasenta. Dengan lepas atau keluarnya plasenta pada akhir proses persalinan, maka kadar estrogen dan progesteron berangsur-angsur menurun sampai tingkat dapat dilepaskan dan diaktifkannya prolaktin. Peningkatan kadar prolaktin akan menghambat ovulasi, dan dengan demikian juga

mempunyai fungsi kontrasepsi. Namun, ibu perlu memberikan air susu 2 sampai 3 kali setiap jam agar pengaruhnya benar-benar efektif. Kadar prolaktin paling tinggi adalah pada malam hari, dan penghentian pertama pemberian air susu dilakukan pada malam hari, dan penghentian pertama pemberian air susu dilakukan pada malam hari. Hal ini cukup efektif digunakan sebagai metode kontrasepsi yang lebih reliable untuk diterapkan apabila ingin menghindari kehamilan (Sitti Saleha, 2014).

2. Pengeluaran Air Susu Ibu (Oksitosin)

Apabila bayi disusui, maka gerakan menghisap yang berirama akan menghasilkan rangsangan saraf yang terdapat di dalam glandula pituitaria posterior. Akibat langsung refleks ini ialah dikeluarkannya oksitosin dari pituitaria posterior. Hal ini akan menyebabkan sel-sel miopitel di sekitar alveoli berkontraksi dan mendorong air susu masuk ke dalam pembuluh ampulae. Refleks ini dapat dihambat oleh adanya rasa sakit, misalnya jahitan perineum. Dengan demikian, penting untuk menempatkan ibu dalam posisi yang nyaman, santai dan bebas dari rasa sakit, terutama pada jam-jam menyusukan anak (Sitti Saleha, 2014).

Pengeluaran prolaktin dihambat oleh faktor-faktor yang belum jelas bahannya, namun beberapa bahan terdapat kandungan seperti dopamin, serotonin, katekolamin, dan TSH yang ada sangkut pautnya dengan pengeluaran prolaktin. Pengeluaran oksitosin ternyata di

samping dipengaruhi oleh isapan bayi juga oleh suatu reseptor yang terletak pada sistem duktus. Bila duktus melebar atau menjadi lunak, maka secara reflektorik dikeluarkan oksitosin oleh hipofisis yang berperan untuk memeras keluar air susu dari alveoli. Jadi, peranan prolaktin dan oksitosin mutlak diperlukan di samping faktor-faktor lain selama proses menyusui (Sitti Saleha, 2014).

3. Pemeliharaan Air Susu Ibu

a. Rangsangan

Sebagai respons terhadap pengisapan, prolaktin dikeluarkan dari glandula pituitaria anterior, dan dengan demikian memacu pembentukan air susu yang lebih banyak. Apabila karena suatu alasan tertentu bayi tidak dapat menyusui sejak awal, maka ibu dapat memeras air susu dari payudaranya dengan tangan atau menggunakan pompa payudara. Akan tetapi, pengisapan oleh bayi akan memberikan rangsangan yang jauh lebih besar dibandingkan dengan kedua cara tersebut.

b. Pengosongan Sempurna Payudara

Pengosongan payudara sebelum diberikan payudara yang lain, apabila bayi tidak mengosongkan yang kedua, maka pada pemberian air susu yang berikutnya payudara kedua ini yang diberikan pertama kali. Atau bayi mungkin sudah kenyang dengan satu payudara, maka payudara yang kedua digunakan pada pemberian air susu berikutnya. Apabila diinginkan agar bayi benar-

benar puas (kenyang), maka bayi perlu diberikan air susu pertama (*fore-milk*) dan air susu kedua (*hind-milk*) untuk sekali minum. Hal ini hanya dapat dicapai dengan pengosongan sempurna pada satu payudara (Sitti Saleha, 2014).

2.3.6 Proses Laktasi

Proses laktasi timbul setelah ari-ari atau plasenta lepas. Plasenta mengandung hormon penghambat prolaktin (hormon plasenta) yang menghambat pembentukan ASI. Setelah plasenta lepas, hormon plasenta tersebut tidak diproduksi lagi, sehingga susu pun keluar. Umumnya ASI keluar 2-3 hari setelah melahirkan. Namun, sebelumnya di payudara sudah terbentuk kolostrum yang baik sekali untuk bayi, karena mengandung zat kaya gizi dan antibodi pembunuh kuman. (Sitti Saleha, 2014).

2.3.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi ASI

Faktor-faktor yang mempengaruhi ASI diantaranya makanan, istirahat, isapan bayi, perawatan payudara, ketenangan jiwa dan fikiran, penggunaan alat kontrasepsi, anatomi buah dada, fisiologi, obat-obatan (Weni Kristiyansari, 2014). Disesuaikan dengan kebutuhan dalam penelitian, hanya dikaji empat faktor yang mempengaruhi ASI sesuai pendapat di atas, yakni makanan, istirahat, isapan bayi dan perawatan payudara.

2.3.7.1 Makanan

Makanan ibu yang menyusukan harus mengandung kalori cukup untuk mengganti yang keluar bersama ASI. Makanan harus dapat dijaga sedemikian rupa agar berat badan ibu tidak turun dan sebaiknya mengandung banyak cairan, vitamin dan mineral. Ibu yang menyusukan sebaiknya minum sejumlah cairan lebih kurang 3 liter per hari. jumlah air kemih yang keluar merupakan parameter yang baik untuk menilai bahwa yang diminum sudah cukup (Markum, 2014).

Ibu yang sedang menyusui dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran hijau agar dapat mempelancar keluarnya ASI. Selain sayuran hijau, ibu juga perlu mengonsumsi buah-buahan, susu, dan aneka lauk pauk yang berbahan dasar nabati (misalnya tahu dan tempe) atau berbahan dasar hewani (misalnya telur, ikan dan daging) (Nurheti Yuliarti, 2015).

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimakan ibu, apabila makanan ibu secara teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk membentuk produksi ASI yang baik, makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral yang cukup selain itu ibu dianjurkan minum lebih banyak kurang lebih 8-12 gelas/hari. Selanjutnya ibu juga harus membatasi makanan seperti:

1. Makanan yang merangsang, seperti: cabe, merica, jahe, kopi dan alkohol.

2. Makanan yang membuat kembung, seperti: ubi, singkong, kol, sawi dan daun bawang.
3. Bahan makanan yang banyak mengandung gula dan lemak. (Weni Kristiyansari, 2014).

2.3.7.2 Istirahat

Kelelahan pada ibu merupakan salah satu faktor yang dapat menghambat laktasi (Markum, 2014). Apabila kurang istirahat akan mengalami kelemahan dalam menjalankan fungsinya dengan demikian pembentukan dan pengeluaran ASI berkurang (Weni Kristiyansari, 2014). Istirahat yang cukup dengan cara tidur malam minimal 7-8 jam dan tidur siang minimal $\frac{1}{2}$ jam (Weni Kristiyansari, 2014).

2.3.7.3 Isapan bayi

Beberapa ibu merasa bahwa tidak cukup ASI, sehingga ketika merasa ASI kosong, ibu tidak menyusukan kepada bayinya, padahal isapan bayi merupakan faktor yang dapat meningkatkan produksi ASI (Soetjiningsih, 2014).

Organisasi Kesehatan Dunia WHO, memperkirakan 98% wanita secara fisik mampu menghasilkan ASI untuk bayi mereka, paling tidak selama 6 bulan. dan dua persen wanita lainnya, terhambat oleh penyakit atau hambatan secara fisik, atau kesulitan mengisap pada bayi. Keyakinan tidak memiliki cukup ASI merupakan alasan utama mengapa wanita menyerah untuk menyusui. Kurangnya keyakinan akan persediaan ASI

membuat khawatir bahwa tidak cukup memberi makan si bayi, dan komentar orang lain tentang menyusui juga menciptakan keraguan dalam pikiran. (Heather Welford, 2014)

ASI yang belum keluar pada hari pertama sehingga ibu merasa bayinya perlu diberikan minuman lain, padahal bayi yang lahir cukup bulan dan sehat mempunyai persediaan kalori dan cairan yang dapat membuatnya bertahan tanpa minuman selama beberapa hari. di samping itu, pemberian minuman sebelum ASI keluar dapat memperlambat pengeluaran ASI karena bayi menjadi kenyang dan malas menyusu. Pengeluaran ASI oleh isapan bayi dapat memicu produksi ASI sehingga produksi ASI melimpah (Nurheti Yuliarti, 2015).

Secara umum, untuk mengetahui banyaknya produksi ASI, beberapa kriteria yang dapat digunakan sebagai patokan untuk mengetahui jumlah ASI cukup atau tidak adalah sebagai berikut:

1. ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting.
2. Sebelum disusukan, payudara terasa tegang.
3. Berat badan naik sesuai usia
4. Jika ASI cukup, setelah menyusu bayi akan tertidur atau tenang selama 3-4 jam
5. Bayi lebih sering berkemih, sekitar 8 kali sehari (Sitti Saleha, 2014).

2.3.8 Masalah-Masalah dalam Pemberian ASI

1. Puting susu lecet; penyebabnya:
 - a. Kesalahan dalam teknik menyusui.
 - b. Akibat dari pemakaian sabun, alkohol, krim, dll untuk mencuci puting susu.
 - c. Rasa nyeri dapat timbul jika ibu menghentikan menyusui kurang hati-hati.
2. Payudara bengkak

Penyebabnya:

Pembekakan ini terjadi karena ASI tidak disusukan secara adekuat, sehingga sisa ASI terkumpul pada duktus yang mengakibatkan terjadinya pembengkakan. Pembekakan ini terjadi pada hari ketiga dan keempat.

3. Saluran susu tersumbat (*obstuvitive duct*)

Suatu keadaan dimana terdapat sumbatan pada duktus lakteferus, dengan penyebabnya adalah:

- a. Tekanan jari ibu pada waktu menyusui.
- b. Pemakaian BH yang terlalu ketat.
- c. Komplikasi payudara bengkak, yaitu susu yang terkumpul tidak segera dikeluarkan sehingga menimbulkan sumbatan.

4. Mastitis

Hal ini merupakan radang pada payudara, yang disebabkan oleh :

- a. Payudara bengkak yang tidak disusukan secara adekuat.

- b. Puting lecet yang memudahkan masuknya kuman dan terjadinya payudara bengkak.
 - c. BH yang terlalu ketat.
 - d. Ibu yang diit jelek, kurang istirahat, anemia akan mudah terinfeksi.
5. Abses payudara

Abses payudara merupakan kelanjutan dari mastitis, hal ini Dikarenakan meluasnya peradangan payudara. Payudara tampak merah sehingga perlu insisi untuk mengeluarkannya.

6. Kelainan anatokis pada puting susu (puting tenggelam/datar)

Pada puting susu yang mengalami kelainan dapat diatasi dengan perawatan payudara dan perasat Hoffman secara teratur. Jika hanya salah satu puting yang tenggelam maka masih dapat menyusui di puting yang lainnya. Jika puting masih tidak biasa diatasi maka untuk mengeluarkan ASI dapat dilakukan dengan tangan/pompa kemudian dapat diberikan dengan sendok atau pipet. Laktasi terjadi di bawah pengaruh berbagai kelenjar endokrin, terutama hormon-hormon hipofisis prolaktin dan oksitosin. Keadaan ini dipengaruhi oleh isapan bayi dan emosi ibu (Sitti Saleha, 2014).

2.4 Perawatan payudara

2.4.1 Pengertian Perawatan Payudara

Merupakan suatu tindakan perawatan payudara yang dilaksanakan, baik oleh pasien maupun dibantu orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan. (Anggraini Y., 2015).

Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satu penghasil ASI yang merupakan merupakan makanan pokok bayi baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin (Azwar, 2014).

2.4.2 Tujuan Perawatan Payudara

Perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya aliran susu sehingga mempelancar pengeluaran ASI, serta menghindari terjadinya pembekakan dan kesulitan menyusui, selain itu juga menjaga kebersihan payudara agar tidak mudah terkena infeksi. (Anggraini Y., 2015).

Sedangkan menurut Sitti Saleha (2014) perawatan payudara setelah melahirkan bertujuan untuk :

1. Memelihara kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi
2. Meningkatkan produksi ASI dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan
3. Mencegah bendungan ASI atau pembengkakan payudara

4. Melenturkan dan menguatkan puting
5. Mengetahui secara dini kelainan puting susu dan melakukan usaha untuk mengatasinya
6. Persiapan psikis ibu menyusui.

2.4.3 Efek Perawatan Payudara

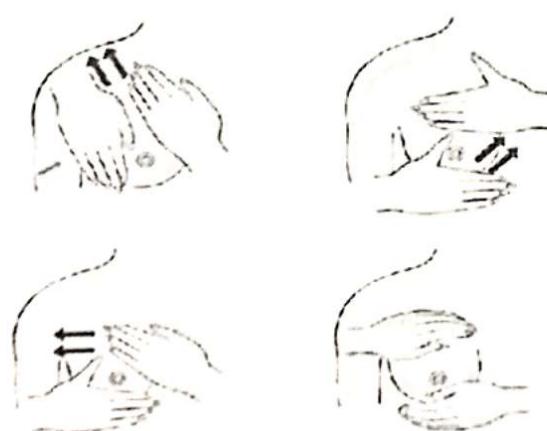
Dilihat dari tujuan perawatan payudara, maka efek dari perawatan payudara adalah sebagai berikut:

1. Terjaganya kebersihan payudara dari infeksi
2. produksi ASI semakin meningkat
3. Menghindari resiko bendungan ASI atau pembengkakan payudara
4. Puting susu menjadi lentur dan kuat
5. Diketahuinya secara dini masalah pada payudara (Sitti Saleha, 2014).

2.4.4 Teknik Perawatan Payudara pada Ibu Menyusui

Gambar 2.1

Cara Perawatan Payudara



Sumber: Anggraini Y., 2015

Langkah-langkah yang dilakukan dalam perawatan payudara pada ibu menyusui diantaranya yaitu:

1. Pengurutan Payudara secara umum:
 - a. Tangan dilicinkan dengan minyak kelapa / *baby oil*.
 - b. Pengurutan payudara mulai dari pangkal menuju arah puting susu
 - c. Selama 2 menit (10 kali) untuk masing-masing payudara.
 - d. Persiapkan Handuk bersih 1-2 buah.
 - e. Persiapkan Air hangat dan air dingin dalam baskom.
 - f. Persiapkan Waslap atau sapu tangan dari handuk.
2. Langkah-langkah pengurutan payudara:

- a. Pengurutan yang pertama

Licinkan kedua tangan dengan minyak tempatkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara lakukan pengurutan, dimulai dari arah atas lalu arak sisi samping kiri kemudian kearah kanan, lakukan terus pengurutan kebawah atau melintang. Lalu kedua tangan dilepas dari payudara, ulangi gerakan 20-30 kali untuk setiap satu payudara.

- b. Pengurutan yang kedua

Menyokong payudara kiri dengan tangan kiri, kemudian dua atau tiga jari tangan kanan mulai dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu. Lakukan tahap mengurut payudara

dengan sisi kelingking dari arah tepi kearah puting susu. Lakukan gerakan 20-30 kali.

c. Pengurutan yang ketiga

Menyokong payudara dengan satu tangan, sedangkan tangan lain mengurut dan menggenggam dari pangkal menuju ke puting susu. Langkah gerakan 20-30 kali.

d. Pengompresan

Alat-alat yang disiapkan:

- 1) 2 buah baskom sedang yang masing-masing diisi dengan air hangat dan air dingin.
- 2) 2 buah waslap.

Caranya:

- a) Kompres kedua payudara dengan waslap hangat selama 3 menit,
- b) Kemudian ganti dengan kompres dingin selama 2 menit.
- c) Kompres bergantian selama 3 kali berturut-turut dengan kompres air hangat.

e. Menganjurkan ibu untuk memakai BH khusus untuk menyusui.

3. Perawatan puting susu

Puting susu memegang peranan penting pada saat menyusui. Air susu ibu akan keluar dari lubang-lubang pada puting susu oleh karena itu puting susu perlu dirawat agar dapat bekerja dengan baik, tidak semua wanita mempunyai puting susu yang

menonjol (normal). Ada wanita yang mempunyai puting susu dengan bentuk yang mendatar atau masuk kedalam, bentuk puting susu tersebut tetap dapat mengeluarkan ASI jika dirawat dengan benar. Langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk merawat puting susu:

- a. Setiap pagi dan sore sebelum mandi puting susu (daerah areola mamae), satu payudara diolesi dengan minyak kelapa sekurang-kurangnya 3-5 menit, lama 4-5 kali.
- b. Jika puting susu normal, lakukan perawatan dengan oleskan minyak pada ibu jari dan telunjuk lalu letakkan keduanya pada Puting susu dengan gerakan memutar dan ditarik-tarik selama 30 kali putaran untuk kedua puting susu.
- c. Jika puting susu datar atau masuk kedalam lakukan tahapan berikut:
 - 1) Letakkan kedua ibu jari disebelah kiri dan kanan puting susu, kemudian tekan dan hentakkan kearah luar menjahui puting susu secara perlahan.
 - 2) Letakkan kedua ibu jari diatas dan dibawah puting susu lalu tekan serta hentakkan kearah puting susu secara perlahan.
- d. Kemudian untuk masing-masing puting digosok dengan handuk kasar agar kotoran-kotoran yang melekat pada puting susu dapat terlepas.
- e. Akhirnya payudara dipijat untuk mencoba mengeluarkan ASI.

Lakukan langkah-langkah perawatan diatas 4-5 kali pada pagi dan sore hari, sebaiknya tidak menggunakan alkohol atau sabun untuk membersihkan puting susu karena akan menyebabkan kulit kering dan lecet. Penggunaan pompa ASI atau bekas jarum suntik yang dipotong ujungnya juga dapat digunakan untuk mengatasi masalah pada puting susu yang terbenam. (Anggraini Y., 2015).

2.4.5 Dampak tidak Melakukan Perawatan Payudara

Beberapa hal yang bisa terjadi apabila tidak melakukan perawatan payudara diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Terjadinya bendungan ASI sampai pembengkakan payudara akibat yang sering terjadi karena tidak disusukan kepada bayi.
2. Puting lecet akibat kesalahan membersihkan puting seperti menggunakan alkohol ataupun sabun (Anggraini Y., 2015).

2.5 Karakteristik

2.5.1 Umur

Umur adalah lamanya seseorang hidup di muka bumi terhitung mulai dilahirkan (Azwar, 2015). Semakin cukup umur seseorang itu maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang itu juga akan bertambah lebih dewasa dan akan lebih dipercaya dari pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya (Notoatmodjo, 2014).

Umur adalah usia individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun (Nursalam, 2014). Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai pengalaman dan kematangan jiwa (Wawan, 2016).

2.5.2 Pendidikan

Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, tingkat pendidikan dapat berkaitan dengan kemampuan menyerap dan menerima informasi kesehatan, demikian juga orang tua atau ibu. Semakin tinggi pendidikan seseorang biasanya mempunyai pengetahuan dan wawasan yang lebih luas sehingga akan lebih mudah menerima informasi kesehatan. Bagi orang tua yang berpendidikan tinggi tidak begitu sulit untuk menerima informasi dan pengetahuan yang di berikan. Sebaliknya orang tua yang berpendidikan rendah akan lebih sulit untuk menerima informasi dan pengetahuan kesehatan, oleh karena itu diperlukan pemahaman yang lebih untuk dapat memahami informasi dan pengetahuan tentang kesehatan (Notoatmodjo, 2015).

Pendidikan adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan (praktik) untuk memelihara (mengatasi masalah-masalah) dan meningkatkan kesehatannya. Perubahan atau tindakan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan yang dihasilkan oleh pendudukan dan kesadarannya proses pembelajaran. Sehingga perilaku tersebut diharapkan akan berlangsung lama (*long lasting*) dan menetap (*langgeng*) karena didasari oleh kesadaran. Memang kelemahan dari pendekatan pendidikan kesehatan ini adalah hasilnya lama karena perubahan perilaku melalui proses pembelajaran pada umumnya memerlukan waktu yang lama. (Notoatmodjo, 2015).

Pendidikan merupakan suatu proses belajar yang berarti dalam pendidikan terjadi pertumbuhan dan perkembangan ke arah yang lebih baik pada diri individu, kelompok dan masyarakat (Muhibbin Syah, 2014).

Pendidikan adalah suatu proses ilmiah yang terjadi pada manusia. Pendidikan merupakan suatu proses dimana pengalaman atau informasi diperoleh sebagai hasil dari proses belajar. Pendidikan dapat diartikan pula suatu proses dimana seseorang mengembangkan kemampuan sikap dan bentuk tingkah laku lainnya dalam masyarakat dan kebudayaan. (Sardiman, 2014). Pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik pula tingkat pengetahuannya (Notoatmodjo, 2015).

Jenjang pendidikan dalam pengukurannya dibagi beberapa bagian secara umum diantaranya yaitu: Tidak sekolah atau tidak tamat sekolah dasar, SD, SMP, SMA dan perguruan tinggi (Najamuddin, 2015).

2.5.3 Paritas

Paritas adalah banyaknya kelahiran hidup yang dimiliki oleh seseorang. Paritas merupakan keadaan wanita berkaitan dengan jumlah anak yang dilahirkan. Dalam istilah kebidanan ada beberapa klasifikasi ibu berdasarkan paritas ibu yaitu: primipara (ibu yang telah melahirkan seorang anak), Multipara (ibu yang telah melahirkan lebih dari 2-3 kali), grandemultipara (ibu yang telah melahirkan 4 orang anak atau lebih) (Manuaba, 2013).

Paritas merupakan keadaan seorang wanita sehubungan dengan kelahiran anak yang dapat hidup. Paritas diperkirakan ada kaitannya dengan arah pencarian informasi, hal ini dihubungkan dengan pengaruh pengalaman sendiri maupun orang lain terhadap pengetahuan yang dapat mempengaruhi perilaku saat ini atau kemudian (Depkes, 2014).

Dalam pengukuran paritas menggunakan klasifikasi ibu dalam banyaknya anak yang dilahirkan diantaranya yaitu:

1. Primipara (ibu yang telah melahirkan seorang anak)
 2. Multipara (ibu yang telah melahirkan lebih dari 2-3 kali)
 3. Grandemultipara (ibu yang telah melahirkan 4 orang anak atau lebih)
- (Manuaba, 2014).

2.5.4 Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu usaha yang dibutuhkan manusia untuk berubah dan mencapai keadaan yang lebih baik dari keadaan sebelumnya. (Notoatmodjo, 2015). Pekerjaan adalah kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. (Wawan, 2016).

2.6 Penelitian Terkait Judul

Penelitian Surahmi (2014) dengan judul: Ibu Nifas tentang Perawatan Payudara di Mamajang Makasar didapatkan bahwa nifas yang berumur >30 tahun cenderung melakukan perawatan payudara (66,2%) dibandingkan ibu nifas yang berumur < 20 tahun yang tidak melakukan perawatan terhadap payudara (11,7%), Ibu dengan paritas > 4 cenderung melakukan perawatan payudara (48,3%) begitu pula ibu nifas yang memiliki pendidikan tinggi dan pengetahuan yang cukup, cenderung melakukan perawatan payudara dibandingkan ibu yang memiliki pendidikan dan pengetahuan rendah tentang perawatan payudara.

Penelitian yang dilakukan oleh Mangumpaus (2017) mengenai gambaran pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara di wilayah kerja Puskesmas Kuma didapatkan hasil bahwa pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara berpengetahuan baik.

Penelitian yang dilakukan Cahyanti (2014) mengenai Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Karakteristik Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Jumo Kabupaten Temanggung Tahun 2014 didapatkan hasil bahwa 23 orang (47,9%) berumur dewasa awal (26-35 tahun), 38 orang (79,2%) berpendidikan rendah, 33 orang (68,8%) tidak bekerja dan 30 orang (62,5%) multipara. Hasil penelitian tentang perawatan payudara menunjukan bahwa dilihat dari pengertian dalam kategori cukup sebanyak 21 orang (43,8), tujuan dalam kategori baik sebanyak 36 orang (75%), langkah-langkah dalam kategori cukup sebanyak 18 orang (37,5), hal-hal yang harus diperhatikan dalam dalam kategori baik sebanyak 19 orang (39,6%).