

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Menyusui

1. Definisi ASI dan laktasi

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan alamiah atau susu terbaik bernutrisi dan berenergi tinggi yang mudah dicerna dan mengandung komposisi nutrisi yang seimbang dan sempurna untuk tumbuh kembang bayi (Wiji, 2013).

Pengertian lain tentang ASI adalah satu-satunya makanan terbaik dan alami bagi bayi yang komposisinya memenuhi kebutuhan bayi dari lahir sampai enam bulan (Roesli, 2009).

Laktasi adalah proses produksi, sekresi, dan pengeluaran ASI

2. Siklus Laktasi

a. Mammogenesis

Proses ini dimulai sejak masa sebelum pubertas dan dilanjutkan pada masa pubertas. Perkembangan payudara dipengaruhi oleh adanya siklus menstruasi dan kehamilan. Payudara belum secara penuh dibentuk sampai payudara mampu memproduksi ASI.

b. Laktogenesis I

Merupakan fase penambahan dan pembesaran lobulus-alveolus. Terjadi pada fase terakhir kehamilan. Pada fase ini, payudara memproduksi

kolostrum, yaitu berupa cairan kental kekuningan dan tingkat progesteron tinggi sehingga mencegah produksi ASI. Pengeluaran kolostrum pada saat hamil atau sebelum bayi lahir, tidak menjadikan masalah medis. Hal ini juga bukan merupakan indikasi sedikit atau banyaknya produksi ASI

c. Laktogenesis II

Pengeluaran plasenta saat melahirkan menyebabkan menurunnya kadar hormon progesteron, estrogen dan *Human Placenta Lactogen* (HPL). Akan tetapi kadar hormon prolaktin tetap tinggi. Hal ini menyebabkan produksi ASI besar-besaran.

Apabila payudara dirangsang, level prolaktin dalam darah meningkat, memuncak dalam periode 45 menit, dan kemudian kembali ke level sebelum rangsangan tiga jam kemudian. Keluarnya hormon prolaktin menstimulasi sel di dalam alveoli untuk memproduksi ASI, dan hormon ini juga keluar dalam ASI itu sendiri. Penelitian mengemukakan bahwa level prolaktin dalam susu lebih tinggi apabila produksi ASI lebih banyak, yaitu sekitar pukul 2 pagi hingga 6 pagi, namun level prolaktin rendah saat payudara terasa penuh.

Hormon lainnya, seperti insulin, tiroksin, dan kortisol, juga terdapat dalam proses ini, namun peran hormon tersebut belum diketahui. Penanda biokimiawi mengindikasikan bahwa proses laktogenesis II dimulai sekitar 30-40 jam setelah melahirkan, tetapi biasanya para ibu baru merasakan payudara penuh sekitar 50-73 jam (2-3 hari) setelah

melahirkan. Artinya, memang produksi ASI sebenarnya tidak langsung keluar setelah melahirkan.

Kolostrum dikonsumsi bayi sebelum ASI sebenarnya. Kolostrum mengandung sel darah putih dan antibodi yang tinggi daripada ASI sebenarnya, khususnya tinggi dalam level immunoglobulin A (IgA), yang membantu melapisi usus bayi yang masih rentan dan mencegah kuman memasuki bayi. IgA ini juga mencegah alergi makanan. Dalam dua minggu pertama setelah melahirkan, kolostrum pelan pelan hilang dan tergantikan oleh ASI sebenarnya.

d. Laktogenesis III

Sistem kontrol hormon endokrin mengatur produksi ASI selama kehamilan dan beberapa hari pertama setelah melahirkan. Ketika produksi ASI mulai stabil, sistem kontrol autokrin dimulai. Pada tahap ini, apabila ASI banyak dikeluarkan, payudara akan memproduksi ASI banyak. Penelitian berkesimpulan bahwa apabila payudara dikosongkan secara menyeluruh juga akan meningkatkan taraf produksi ASI. Dengan demikian, produksi ASI sangat dipengaruhi seberapa sering dan seberapa baik bayi menghisap, dan juga seberapa sering payudara dikosongkan.

3. Reflek pada laktasi

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 hipofise 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.

Semakin sering bayi menyusui, maka semakin banyak prolaktin yang dilepas oleh hipofise sehingga semakin banyak air susu yang diproduksi oleh sel kelenjar. Prolaktin terdiri dari protein yang sangat kompleks dan belum dapat dibuat secara sintesis. Oleh karena itu tindakan sering menyusui merupakan cara terbaik untuk mendapatkan air susu yang banyak.

b. Refleks Aliran (*Let Down Reflex*)

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

Dengan demikian, dengan sering menyusui sampai payudara terasa kosong sangat penting agar tidak terjadi pembendungan pada payudara. Pembendungan pada payudara akan menimbulkan rasa tidak nyaman dan sakit. Tidak jarang dapat menyebabkan payudara mudah terkena infeksi. Kadang – kadang tekanan akibat kontraksi otot – otot polos tersebut begitu kuat sehingga air susu menyembur keluar. Oksitoksin juga mempengaruhi jaringan otot polos rahim berkontraksi sehingga mempercepat lepasnya plasenta dari dinding rahim dan membantu mengurangi terjadinya perdarahan. Oleh karena itu, bayi setelah lahir harus segera disusukan pada ibunya. Dengan seringnya menyusui maka penciutan rahim akan semakin cepat dan semakin baik. *Refleks let-down* dapat dirasakan sebagai sensasi kesemutan atau dapat juga ibu merasakan sensasi apapun. Tanda-tanda lain dari *let-down* adalah tetesan pada payudara lain yang sedang dihisap oleh bayi. Refleks ini dipengaruhi oleh kejiwaan ibu. Rasa khawatir dan rasa sakit yang dirasakan ibu dapat menghambat refleks tersebut. Diduga hal tersebut menyebabkan lepasnya adrenalin yang menghambat oksitoksin tidak dapat mencapai otot polos. Dengan demikian tidak ada rangsangan kontraksi dari otot polos.

c. Reflek menangkap (*rooting reflek*)

Jika disentuh pipinya, bayi akan menoleh ke arah sentuhan, dan jika bibir disentuh, bayi akan membuka mulut dan berusaha mencari puting untuk menyusui.

d. Reflek menghisap

Reflek menghisap pada bayi akan timbul jika puting merangsang langit – langit (palatum) dalam mulutnya. Untuk dapat merangsang bagian langit – langit secara sempurna, sebagian besar areola harus tertangkap oleh mulut bayi. Dengan demikian sinus laktiferus yang berada dibawah areola akan tertekan oleh gusi, lidah serta langit – langit sehingga air susu diperas secara sempurna ke dalam mulut bayi.

e. Reflek menelan

Air susu yang penuh dalam mulut bayi akan ditelan sebagai pernyataan reflek menelan dari bayi. Pada saat bayi menyusui, akan terjadi peregangannya puting susu dan areola untuk mengisi rongga mulut. Oleh karena itu, sebagian besar areola harus ikut masuk ke dalam mulut. Lidah bayi akan menekan ASI keluar dari sinus laktiferus yang berada di bawah areola.

4. Proses Laktasi

Laktasi atau menyusui mempunyai 2 pengertian yaitu produksi dan pengeluaran ASI. Keduanya harus sama baiknya. Pada saat hamil payudara membesar karena pengaruh berbagai hormon, antara lain estrogen, progesteron, HPL, dan prolaktin. Hormon lain yang berfungsi

memperlancar pembentukan ASI (sintesa protein) adalah insulin, kortikosteroid, tiroksin, dan lain-lain.

Di dalam bagan payudara terdapat bangun yang disebut alveolus, yang merupakan tempat dimana air susu diproduksi. Dari alveolus ini ASI disalurkan ke dalam saluran kecil (duktulus), dimana beberapa saluran kecil bergabung membentuk saluran yang lebih besar (duktus). Di bawah areola, saluran yang besar ini mengalami pelebaran yang disebut sinus. Akhirnya semua saluran yang besar ini memusat ke dalam puting dan bermuara ke luar. Di dalam dinding alveolus maupun saluran, terdapat otot yang bila berkontraksi dapat memompa ASI keluar.

Proses laktasi tidak terlepas dari pengaruh hormonal, adapun hormon-hormon yang berperan adalah :

- a. Progesteron, berfungsi mempengaruhi pertumbuhan dan ukuran alveoli. Tingkat progesteron dan estrogen menurun sesaat setelah melahirkan. Hal ini menstimulasi produksi secara besar-besaran. Estrogen, berfungsi menstimulasi sistem saluran ASI untuk membesar.
- b. Tingkat estrogen menurun saat melahirkan dan tetap rendah untuk beberapa bulan selama tetap menyusui. Sebaiknya ibu menyusui menghindari KB hormonal berbasis hormon estrogen, karena dapat mengurangi jumlah produksi ASI.
- c. Follicle stimulating hormone (FSH)
- d. Luteinizing hormone (LH)
- e. Prolaktin, berperan dalam membesarnya alveoli dalam kehamilan.

- f. Oksitosin, berfungsi mengencangkan otot halus dalam rahim pada saat melahirkan dan setelahnya, seperti halnya juga dalam orgasme. Selain itu, pasca melahirkan, oksitosin juga mengencangkan otot halus di sekitar alveoli untuk memeras ASI menuju saluran susu. Oksitosin berperan dalam proses turunnya susu let-down/ milk ejection reflex.
- g. Human placental lactogen (HPL): Sejak bulan kedua kehamilan, plasenta mengeluarkan banyak HPL, yang berperan dalam pertumbuhan payudara, puting, dan areola sebelum melahirkan. Pada bulan kelima dan keenam kehamilan, payudara siap memproduksi ASI. Namun, ASI bisa juga diproduksi tanpa kehamilan (induced lactation).
5. Stadium ASI
- Pembagian ASI menurut stadium laktasi yaitu :
- a. Kolostrum
- 1) Merupakan cairan kental dengan warna kekuning-kuningan yang pertama kali disekresi oleh kelenjar payudara dari hari pertama sampai hari ke 3 – 4.
 - 2) Merupakan pencahar yang ideal untuk membersihkan mekanium dari usus bayi bagi makanan yang akan datang.
 - 3) Lebih banyak mengandung anti body disbanding dengan ASI matur, yang dapat memberikan perlindungan bagi bayi sampai umur 6 bulan.

4) Mengandung protein, vitamin, mineral yang tinggi dan mengandung karbohidrat serat lemak dalam kadar yang rendah bila dibandingkan dengan ASI matur sehingga sesuai dengan kebutuhan gizi bayi pada hari-hari pertama kelahiran.

5) Bila dipanaskan akan menggumpal.

b. ASI transisi atau peralihan

1) Mempunyai ASI peralihan dari kolostrum sampai menjadi ASI matur

2) Disekresi dari hari ke-4 sampai ke-10, tetapi ada pula pendapat yang mengatakan bahwa ASI matur bayu terjadi pada minggu ke-3 sampai minggu ke-5

3) Kadar protein makin rendah sedangkan kadar karbohidrat dan lemak makin tinggi

4) Volume juga akan makin meningkat

c. ASI matur

1) Merupakan ASI yang disekresi pada hari ke-10 komposisi relative konstan (ada pula yang menyatakan bahwa komposisi ASI relative konstan baru mulai minggu ke 3 – 5.

2) Merupakan makanan satu-satunya yang paling baik dan cukup untuk bayi sampai umur 6 bulan.

3) Merupakan cairan yang berwarna putih kekuning-kuningan yang diakibatkan warna dari garam ca-caseinat, riboflavesi dan karaten yang terdapat didalamnya.

- 4) Tidak menggumpal jika dipanaskan. Terdapat antimikrobal factor

6. Manfaat menyusui

a. Manfaat bagi bayi

- 1) Komposisi sesuai kebutuhan . Air susu setiap spesies makhluk hidup yang menyusui itu berbeda-beda sesuai dengan laju pertumbuhan dan kebiasaan menyusu anaknya.
- 2) Kalori dari ASI memenuhi kebutuhan bayi sampai usia enam bulan
Dengan manajemen laktasi yang baik, produksi ASI cukup sebagai makanan tunggal untuk pertumbuhan bayi normal sampai usia enam bulan.
- 3) ASI mengandung zat pelindung . Antibodi (zat kekebalan tubuh) yang terkandung dalam ASI akan memberikan perlindungan alami bagi bayi baru lahir. Antibodi dalam ASI ini belum bisa ditiru pada susu formula.
- 4) Perkembangan psikomotorik lebih cepat . Berdasarkan penelitian, bayi yang mendapat ASI bisa berjalan dua bulan lebih cepat bila dibandingkan dengan bayi yang diberi susu formula.
- 5) Menunjang perkembangan kognitif . Daya ingat dan kemampuan bahasa bayi yang mendapat ASI lebih tinggi bila dibandingkan bayi yang diberi susu formula.
- 6) Menunjang perkembangan penglihatan . Hal ini antara lain karena ASI mengandung asam lemak omega 3.

- 7) Memperkuat ikatan batin ibu-anak . Rasa aman dalam diri bayi akan tumbuh saat ia berada dalam dekapan ibunya. Ia menikmati sentuhan kulit yang lembut dan mendengar bunyi jantung sang ibu seperti yang telah dikenalnya selama dalam kehamilan.
 - 8) Dasar untuk perkembangan emosi yang hangat . Melalui proses menyusui, anak akan belajar berbagi dan memberikan kasih sayang pada orang-orang di sekitarnya.
 - 9) Dasar untuk perkembangan kepribadian yang percaya diri . Terjalannya komunikasi langsung antara ibu dan bayinya selama proses menyusui akan meningkatkan kelekatan di antara mereka. Rasa lekat dan percaya bahwa ada seseorang yang selalu ada apabila dibutuhkan lambat laun akan berkembang menjadi percaya pada diri sendiri.
- b. Manfaat bagi ibu
- 1) Mencegah perdarahan pasca persalinan dan mempercepat kembalinya rahim ke bentuk semula . Hal ini karena hormon progesteron yang merangsang kontraksi otot-otot di saluran ASI sehingga ASI terperah keluar juga akan merangsang kontraksi rahim. Jadi, susuilah bayi segera setelah lahir, agar tidak terjadi perdarahan pasca persalinan dan proses pengerutan rahim berlangsung lebih cepat.
 - 2) Mencegah anemia defisiensi zat besi . Bila perdarahan pasca persalinan tidak terjadi atau berhenti lebih cepat, maka risiko

kekurangan darah yang menyebabkan anemia pada ibu akan berkurang.

- 3) Mempercepat ibu kembali ke berat sebelum hamil . Dengan menyusui, cadangan lemak dalam tubuh ibu yang memang disiapkan sebagai sumber energi selama kehamilan untuk digunakan sebagai energi pembentuk ASI akan menyusut. Penurunan berat badan ibu pun akan terjadi lebih cepat.
- 4) Menunda kesuburan . Pemberian ASI dapat digunakan sebagai cara mencegah kehamilan. Namun, ada tiga syarat yang harus dipenuhi, yaitu: bayi belum diberi makanan lain; bayi belum berusia enam bulan; dan ibu belum haid.
- 5) Menimbulkan perasaan dibutuhkan . Rasa bangga dan bahagia karena dapat memberikan sesuatu dari dirinya demi kebaikan bayinya akan memperkuat hubungan batin antara ibu dan bayinya.
- 6) Mengurangi kemungkinan kanker payudara dan ovarium . Penelitian membuktikan bahwa ibu yang memberikan ASI secara eksklusif memiliki risiko terkena kanker payudara dan kanker ovarium 25% lebih kecil bila dibandingkan ibu yang tidak menyusui secara eksklusif.

c. Manfaat bagi keluarga

- 1) Mudah pemberian ASI selalu tersedia dalam suhu yang sesuai, dan dapat diberikan kapan saja saat bayi merasa lapar.

- 2) Mengurangi biaya rumah tangga. ASI tidak perlu dibeli, seperti halnya susu formula. Uang untuk membeli susu bisa dialihkan untuk membiayai kebutuhan rumah tangga yang lain.
- 3) Mengurangi biaya pengobatan. Bayi yang mendapat ASI jarang sakit, sehingga dapat menghemat biaya untuk berobat

d. Manfaat bagi Negara

- 1) Penghematan untuk subsidi anak sakit dan pemakaian obat-obatan . Angka kematian dan kesakitan bayi yang mendapat ASI akan berkurang. Selain itu, dengan tertundanya masa subur ibu, penggunaan obat/alat KB dapat dihemat untuk beberapa bulan.
- 2) Penghematan devisa untuk pembelian susu formula dan perlengkapan menyusui . Pemerintah dapat menghemat biaya pengeluaran untuk membeli susu formula, botol, dot, dan bahan bakar minyak/gas yang diperlukan dalam mempersiapkan air panas untuk membuat susu formula.
- 3) Mendapatkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas . Anak yang jarang sakit dan tumbuh-kembang dengan optimal akan tumbuh menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan berpotensi sebagai SDM yang berkualitas.

7. Masalah - masalah dalam menyusui

a. Masalah pada ibu

- 1) Payudara Bengkak (*Engorgement*)

Sekitar hari ketiga atau keempat sesudah ibu melahirkan, payudara sering terasa lebih penuh, tegang, serta nyeri. Keadaan seperti itu disebut engorgement (payudara bengkak) yang disebabkan oleh adanya statis di vena dan pembuluh darah bening. Hal ini merupakan tanda bahwa ASI mulai banyak disekresi.

Apabila dalam keadaan tersebut ibu menghindari menyusui karena alasan nyeri lalu memberikan prelacteal feeding (makanan tambahan) pada bayi, keadaan tersebut justru berlanjut. Payudara akan bertambah bengkak atau penuh karena sekresi ASI terus berlangsung sementara bayi tidak disusukan sehingga tidak terjadi perangsangan pada puting susu yang mengakibatkan refleksi oksitosin tidak terjadi dan ASI tidak dikeluarkan. Jika hal ini terus berlangsung, ASI yang disekresi menumpuk pada payudara dan menyebabkan areola (bagian berwarna hitam yang melingkari puting) lebih menonjol, puting menjadi lebih datar dan sukar dihisap oleh bayi ketika disusukan. Bila keadaan sudah sampai seperti ini, kulit pada payudara akan nampak lebih merah mengkilat, terasa nyeri sekali dan ibu merasa demam seperti influenza.

2) Kelainan putting susu

Kebanyakan ibu tidak memiliki kelainan anatomis payudara. Meskipun demikian, kadang-kadang dijumpai juga kelainan anatomis yang menghambat kemudahan bayi untuk menyusui, misalnya puting susu datar atau puting susu terpendam (tertarik ke dalam).

Disamping kelainan anatomis, kadang dijumpai pula kelainan puting yang disebabkan oleh suatu proses, misalnya tumor.

a) Puting Susu Datar

Apabila areola dijepit antara jari telunjuk dan ibu jari di belakang puting, puting yang normal akan menonjol keluar, bila tidak, berarti puting datar. Ketika menyusui puting menjadi lebih tegang dan menonjol karena otot polos puting berkontraksi, meskipun demikian pada keadaan puting datar akan tetap sulit ditangkap/diisap oleh mulut bayi.

b) Puting Susu Terpendam (tertarik ke dalam)

Sebagian atau seluruh puting susu tampak terpendam atau masuk ke dalam areola (tertarik ke dalam). Hal ini karena ada sesuatu di bawahnya yang menarik puting ke dalam, misalnya tumor atau penyempitan saluran susu. Kelainan puting tersebut seharusnya sudah dapat diketahui sejak hamil atau sebelumnya sehingga dapat diperbaiki dengan meletakkan kedua jari telunjuk atau ibu jari di daerah payudara, kemudian dilakukan pengurutan menuju ke arah berlawanan. Perlu diketahui bahwa tidak semua kelainan tersebut di atas dapat dikoreksi dengan cara tersebut. Untuk itu, ibu menyusui dianjurkan untuk mengeluarkan ASI-nya dengan manual (tangan) atau pompa kemudian diberikan pada bayi dengan sendok/pipet/gelas.

3) Putting susu lecet

Puting susu nyeri pada ibu menyusui biasanya terjadi karena beberapa sebab sebagai berikut:

- a) Posisi bayi saat menyusui yang salah, yaitu puting susu tidak masuk kedalam mulut bayi sampai pada areola sehingga bayi hanya mengisap pada puting susu saja. Hisapan/tekanan terus menerus hanya pada tempat tertentu akan menimbulkan rasa nyeri waktu diisap, meskipun kulitnya masih utuh.
- b) Pemakaian sabun, lotion, cream, alkohol dan lain-lain yang dapat mengiritasi puting susu
- c) Bayi dengan tali lidah (*frenulum linguae*) yang pendek sehingga menyebabkan bayi sulit mengisap sampai areola dan isapan hanya pada putingnya saja.
- d) Kurang hati-hati ketika menghentikan menyusui (mengisap).

4) Saluran Susu Tersumbat (*Obstructive Duct*)

Saluran susu tersumbat (*obstructive duct*) adalah suatu keadaan dimana terjadi sumbatan pada satu atau lebih saluran susu yang disebabkan oleh tekanan jari waktu menyusui atau pemakaian BH yang terlalu ketat. Hal ini juga dapat terjadi karena komplikasi payudara bengkak yang berlanjut yang mengakibatkan kumpulan ASI dalam saluran susu tidak segera dikeluarkan sehingga

merupakan sumbatan. Sumbatan ini pada wanita yang kurus dapat terlihat dengan jelas sebagai benjolan yang lunak pada perabaannya. Sumbatan saluran susu ini harus segera diatasi karena dapat berlanjut menjadi radang payudara (*mastitis*). Untuk mengurangi rasa nyeri dan bengkak pada payudara dapat diberikan kompres hangat dan dingin, yaitu kompres hangat sebelum menyusui dengan tujuan mempermudah bayi mengisap puting susu dan kompres dingin setelah menyusui untuk mengurangi rasa nyeri dan bengkak pada payudara.

5) Radang Payudara (*Mastitis*)

Radang payudara (*mastitis*) adalah infeksi yang menimbulkan reaksi sistemik (seperti demam) pada ibu. Hal ini biasanya terjadi pada 1-3 pekan setelah melahirkan dan sebagai komplikasi saluran susu tersumbat. Keadaan ini biasanya diawali dengan puting susu lecet/luka. Gejala-gejala yang bisa diamati pada radang payudara antara lain kulit nampak lebih merah, payudara lebih keras serta nyeri dan berbenjol-benjol (merongkol).

Untuk mengatasi hal tersebut di atas, ibu perlu dianjurkan agar tetap menyusui bayinya supaya tidak terjadi stasis dalam payudara yang cepat menyebabkan terjadinya abses. Ibu perlu mendapatkan pengobatan (Antibiotika, antipiretik/penurun panas, dan analgesik/pengurang nyeri) serta banyak minum dan istirahat untuk mengurangi reaksi sistemik (demam). Bilamana mungkin, ibu

dianjurkan melakukan senam laktasi (senam menyusui) yaitu menggerakkan lengan secara berputar sehingga persendian bahu ikut bergerak ke arah yang sama. Gerakan demikian ini akan membantu memperlancar peredaran darah dan limfe di daerah payudara sehingga statis dapat dihindari yang berarti mengurangi kemungkinan terjadinya abses payudara

6) Abses Payudara

Kelanjutan/komplikasi dari radang payudara akan menjadi abses. Hal ini disebabkan oleh meluasnya peradangan dalam payudara tersebut dan menyebabkan ibu tampak lebih parah sakitnya, payudara lebih merah mengkilap, benjolan tidak sekeras seperti pada radang payudara (mastitis), tetapi tampak lebih penuh/bengkak berisi cairan. Bila payudara seperti ini perlu segera diperiksa ke dokter ahli supaya mendapat tindakan medis yang cepat dan tepat. Mungkin perlu dilakukan tindakan insisi untuk drainase, pemberian antibiotik dosis tinggi dan anlgelik.

Ibu dianjurkan banyak minum dan istirahat. Bayi dihentikan untuk menyusui sementara waktu pada payudara sakit dan setelah sembuh dapat disusukan kembali. Akan tetapi, bayi tetap bisa menyusui pada payudara yang sehat tanpa dijadwal (sesuka bayi).

7) Air Susu Kurang

Masih banyak ibu mengira bahwa mereka tidak mempunyai cukup banyak ASI untuk bayinya, sehingga keinginan untuk menambah

susu formula atau makanan tambahan sangat besar. Dugaan makin kuat apabila bayi sering menangis, ingin selalu menyusui pada ibunya dan terasa kosong/lembek meskipun produksi ASI cukup lancar.

Menilai kecukupan ASI sebenarnya bukan dari hal tersebut di atas tapi terutama dari berat badan bayi. Apabila ibu mempunyai status gizi yang baik, cara menyusui benar, secara psikologis percaya diri akan kemauan dan kemampuan untuk bisa menyusui bayinya serta tidak ada kelainan pada payudaranya maka akan terjadi kenaikan berat badan pada 4-6 bulan pertama usia bayi. Hal ini dapat dilihat dari KMS (Kartu Menuju Sehat) yang diisi setiap kali penimbangan di Posyandu. Apabila tidak terjadi kenaikan berat badan bayi sesuai dengan usianya biasanya hal ini disebabkan oleh jumlah ASI yang tidak mencukupi sehingga diperlukan tambahan sumber gizi yang lain.

b. Masalah pada bayi

1) Bayi sering menangis

Tangisan bayi dapat dijadikan sebagai cara berkomunikasi antara ibu dan buah hati. Pada saat bayi menangis, maka cari sumber penyebabnya. Dan yang paling sering karena kurang ASI.

2) Bayi bingung puting

Bingung Puting (*Nipple Confusion*) terjadi akibat pemberian susu formula dalam botol yang berganti-ganti. Hal ini akibat mekanisme

menyusu pada puting susu ibu berbeda dengan mekanisme menyusu pada botol. Menyusu pada ibu memerlukan kerja otot-otot pipi, gusi, langit-langit dan lidah. Sedangkan menyusu pada botol bersifat pasif, tergantung pada faktor pemberi yaitu kemiringan botol atau tekanan gravitasi susu, besar lubang dan ketebalan karet dot.

3) Bayi menolak menyusu

Tanda bayi bingung puting antara lain:

- a) Bayi menolak menyusu.
- b) Isapan bayi terputus-putus dan sebentar-bentar.
- c) Bayi mengisap puting seperti mengisap dot.

Hal yang perlu diperhatikan agar bayi tidak bingung puting antara lain:

- a) Berikan susu formula menggunakan sendok ataupun cangkir.
- b) Berikan susu formula dengan indikasi yang kuat

4) Bayi BBLR

Bayi dengan berat badan lahir rendah, bayi prematur maupun bayi kecil mempunyai masalah menyusui karena refleks menghisapnya lemah. Oleh karena itu, harus segera dilatih untuk menyusu.

Bila bayi dirawat di rumah sakit, harus lebih sering dijenguk, disentuh dengan kasih sayang dan bila memungkinkan disusui.

5) Bayi dengan kelainan bibir sumbing

Bayi dengan bibir sumbing tetap masih bisa menyusui. Pada bayi dengan bibir sumbing *pallatum molle* (langit-langit lunak) dan *pallatum durum* (langit-langit keras), dengan posisi tertentu masih dapat menyusui tanpa kesulitan. Meskipun bayi terdapat kelainan, ibu harus tetap menyusui karena dengan menyusui dapat melatih kekuatan otot rahang dan lidah.

6) Bayi ikterus

Ikterik pada bayi sering terjadi pada bayi yang kurang mendapatkan ASI. Ikterik dini terjadi pada bayi usia 2-10 hari yang disebabkan oleh kadar bilirubin dalam darah tinggi.

Oleh karena itu, menyusui dini sangat penting karena bayi akan mendapat kolustrum. Kolustrum membantu bayi mengeluarkan mekonium, bilirubin dapat dikeluarkan melalui feses sehingga mencegah bayi tidak kuning

7) Bayi sakit

Bayi sakit dengan indikasi khusus tidak diperbolehkan mendapatkan makanan per oral, tetapi pada saat kondisi bayi sudah memungkinkan maka berikan ASI. Menyusui bukan kontraindikasi pada bayi sakit dengan muntah-muntah ataupun diare. Posisi menyusui yang tepat dapat mencegah timbulnya muntah, antara lain dengan posisi duduk. Berikan ASI sedikit tapi sering kemudian sendawakan. Pada saat bayi akan ditidurkan, posisikan tengkurap

atau miring kanan untuk mengurangi bayi tersedak karena regurgitasi.

8) Bayi kembar

Posisi yang dapat digunakan pada saat menyusui bayi kembar adalah dengan posisi memegang bola (*football position*). Pada saat menyusui secara bersamaan, bayi menyusui secara bergantian. Susuilah bayi sesering mungkin. Apabila bayi ada yang dirawat di rumah sakit, berikanlah ASI peras dan susuilah bayi yang ada di rumah. Agar ibu dapat beristirahat maka sebaiknya mintalah bantuan pada anggota keluarga atau orang lain untuk mengasuh bayi Anda.

8. Faktor yang mempengaruhi produksi ASI

a. Faktor tak langsung

1) Pembatasan waktu ibu

Menyusui yang dijadwalkan akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya. Jadwal menyusui yang ketat akan membuat bayi frustrasi.

2) Wanita bekerja

Ibu yang bekerja merupakan salah satu kendala yang menghambat pemberian ASI eksklusif. Produksi ASI ibu bekerja memang akan

berkurang, hal ini antara lain karena tanpa disadari ibu rentan mengalami stress akibat kecapekan dan berada jauh dari sang buah hati.

3) Kondisi sosial budaya

Adanya budaya yang terdapat di masyarakat tentang menyusui serta mitos-mitos yang salah tentang menyusui juga dapat mempengaruhi ibu untuk berhenti menyusui. Budaya yang ada di masyarakat misalnya bayi diberikan makanan selain ASI sejak lahir kemudian adanya mitos yang berkembang di masyarakat bahwa bayi yang rewel atau menangis karena lapar sehingga harus diberikan makanan dan minuman selain ASI sehingga ibu memilih untuk memberikan makanan dan minuman selain ASI. Hal ini akan menyebabkan bayi jarang menyusu karena sudah kenyang sehingga rangsangan isapan bayi berkurang.

Dukungan keluarga, teman dan petugas kesehatan juga mempengaruhi keberhasilan menyusui. Bila suami atau keluarga dapat mengambil alih sebagian tugas ibu di rumah, ibu tentu tidak akan kelelahan. Kelelahan merupakan salah satu penyebab berkurangnya produksi ASI

4) Umur

Umur ibu berpengaruh terhadap produksi ASI. Ibu yang umurnya lebih muda lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu yang sudah tua. Ibu-ibu yang lebih muda atau umurnya kurang

dari 35 tahun lebih banyak memproduksi ASI daripada ibu-ibu yang lebih tua. Sedangkan ibu yang berumur 19-23 tahun pada umumnya dapat menghasilkan cukup ASI dibandingkan dengan yang berumur tiga puluhan.

5) Paritas

Ibu yang melahirkan anak kedua dan seterusnya mempunyai produksi ASI lebih banyak dibandingkan dengan kelahiran anak yang pertama. Ibu multipara menunjukkan produksi ASI yang lebih banyak dibandingkan dengan primipara pada hari keempat post partum.

6) Kenyamanan ibu

Faktor kenyamanan ibu yang secara tidak langsung mempengaruhi produksi ASI meliputi puting lecet, pembengkakan dan nyeri akibat insisi. Faktor ketidaknyamanan yang ibu rasakan sering menyebabkan ibu berhenti untuk menyusui. Dengan berhenti menyusui maka rangsang isapan bayi akan berkurang sehingga produksi ASI akan menurun.

7) Faktor bayi

Bayi kecil, prematur atau dengan berat badan lahir rendah (BBLR) mempunyai masalah dengan proses menyusui karena refleks menghisapnya masih relatif lemah. Bayi yang sakit dan memerlukan

perawatan akan mempengaruhi produksi ASI, hal ini disebabkan karena tidak adanya rangsangan terhadap reflek let down.

b. Faktor langsung

1) Waktu inisiasi

Inisiasi dapat dilakukan segera pada jam-jam pertama kelahiran, dengan melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) akan dapat meningkatkan produksi ASI. Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dilakukan berdasarkan pada refleks atau kemampuan bayi dalam mempertahankan diri. Bayi yang baru berusia 20 menit dengan sendirinya akan dapat langsung mencari puting susu ibu. Selain membantu bayi belajar menyusui kepada ibunya dan memperlancar pengeluaran ASI, proses inisiasi diharapkan dapat mempererat ikatan perasaan antara ibu dan bayinya, serta berpengaruh terhadap lamanya pemberian ASI kepada bayinya.

2) Frekuensi dan durasi menyusui

Bayi sebaiknya disusui secara on demand karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam.

3) Menyusui malam hari

Menyusui pada malam hari dianjurkan untuk lebih sering dilakukan karena akan memacu produksi ASI, hal ini karena prolaktin lebih banyak disekresi pada malam hari.

4) Faktor psikologis

Faktor psikologis ibu yang mempengaruhi kurangnya produksi ASI antara lain adalah ibu yang berada dalam keadaan stress, kacau, marah dan sedih, kurang percaya diri, terlalu lelah, ibu tidak suka menyusui, serta kurangnya dukungan dan perhatian keluarga dan pasangan kepada ibu.

5) Faktor fisiologis

Faktor fisiologis ibu meliputi status kesehatan ibu, nutrisi, intake cairan, pengobatan, dan merokok. Selama menyusui, seorang ibu membutuhkan kalori, protein, mineral dan vitamin yang sangat tinggi. Ibu yang menyusui membutuhkan tambahan 800 kalori per hari selama menyusui. Selain kebutuhan makanan, ibu menyusui juga memerlukan minum yang cukup karena kebutuhan tubuh akan cairan pada ibu menyusui meningkat. Asupan cairan yang cukup 2000 cc perhari dapat menjaga produksi ASI.

c. Faktor lain

1) Teknik Marmet

Teknik marmet yaitu suatu metode memijat dan menstimulasi agar keluarnya ASI menjadi optimal. Jika dilakukan dengan efektif dan tepat, maka tidak akan terjadi masalah kerusakan jaringan produksi ASI atau pengeluaran ASI. Teknik ini dapat dipelajari dengan mudah sesuai instruksi dibawah ini.

Memerah ASI dengan teknik Marmet awalnya diciptakan oleh seorang ibu yang harus mengeluarkan ASI nya karena alasan medis. Awalnya kesulitan mengeluarkan ASI dengan refleks yang tidak sesuai dengan refleks keluarnya ASI saat bayi menyusu. Hingga akhirnya menemukan satu metode memijat dan menstimulasi agar refleks keluarnya ASI optimal. Kunci sukses dari teknik ini adalah kombinasi dari cara memerah ASI dan cara memijat. Jika teknik ini dilakukan dengan efektif dan tepat, maka seharusnya tidak akan terjadi masalah dalam produksi ASI ataupun cara mengeluarkan ASI. Teknik ini dapat dengan mudah dipelajari sesuai instruksi. Tentu saja semakin sering ibu melatih memerah dengan teknik marmet ini, maka ibu makin terbiasa dan tidak akan menemui kendala (Evariny, 2007)

a) Manfaat tehnik marmet

Keuntungan memerah ASI dengan teknik marmet diantaranya :

1. Penggunaan pompa ASI relatif tidak nyaman dan tidak efektif mengosongkan payudara.
2. Banyak ibu telah membuktikan bahwa memerah ASI dengan tangan jauh lebih nyaman dan alami (saat mengeluarkan ASI).
3. Refleks keluarnya ASI lebih mudah terstimulasi dengan Skin to skin contact (dengan cara memerah tangan) daripada penggunaan pompa (terbuat dari plastik).

4. Aman dari segi lingkungan

5. Portable (mudah dibawa kemana-mana)

b) Mekanisme kerja tehnik marmet

ASI diproduksi oleh sel-sel pembuat ASI (alveoli). ASI tersebut disalurkan melalui saluran ASI dan disimpan di gudang ASI. Ketika alveoli terstimulasi, maka sel-sel tersebut akan memproduksi ekstra ASI kedalam sistem saluran. Kondisi ini disebut juga Refleks keluarnya ASI (*Let-down reflex*), dengan teknik marmet ASI dari Gudang ASI akan keluar hingga tuntas.

c) Gerakan tehnik marmet :

1. Letakkan ibu jari dan dua jari lainnya (telunjuk & jari tengah) sekitar 1 cm hingga 1,5 cm dari areola. Tempatkan ibu jari diatas areola pada posisi jam 12 dan jari lainnya di posisi jam 6. Perhatikan bahwa jari-jari tersebut terletak diatas gudang ASI. Sehingga proses pengeluaran ASI optimal.
2. Dorong ke arah dada. Bagi yang berpayudara besar, angkat dan dorong ke arah dada
3. Gulung menggunakan ibu jari dan jari lainnya secara bersamaan. Gerakkan ibu jari dan jari lainnya hingga menekan gudang ASI hingga kosong. Jika dilakukan dengan tepat, maka ibu tidak akan kesakitan saat memerah.

4. Ulangi secara teratur (*rythmically*) hingga gudang ASI kosong. Posisikan jari secara tepat, *push* (dorong), roll (gulung); posisikan jari secara tepat, *push* (dorong), roll (gulung)

5. Putar ibu jari dan jari-jari lainnya ketitik gudang ASI lainnya.

Demikian juga saat memerah payudara lainnya, gunakan kedua tangan. Misalkan, saat memerah payudara kiri, gunakan tangan kiri. Juga saat memerah payudara kanan, gunakan tangan kanan. Saat memerah ASI, jari-jari berputar seiring jarum jam ataupun berlawanan agar semua gudang ASI kosong. Pindahkan ibu jari dan jarilainnya pada posisi jam 6 & jam 12, kemudian posisi jam 11 & jam 5, kemudian jam 2 & jam 8, kemudian jam 3 & jam 9. Perahlah tiap payudara selama 5-7 menit (Evariny, 2007)

Gambar 1. Tehnik Marmet



d) Waktu pelaksanaan teknik marmet adalah sebagai berikut :

1. Pijat (*Massage*), stroke, guncang (*shake*).
2. Perahlah lagi tiap payudara selama 3-5 menit.
3. Pijat (*Massage*), stroke, guncang (*shake*).
4. Perahlah lagi tiap payudara selama 2-3 menit.

e) Gerakan yang harus dihindari

1. Hindari menekan / memencet payudara. Hal ini dapat melukai payudara
2. Hindari menarik-narik puting payudara. Hal ini dapat merusak lapisan lemak pada areola

3. Hindari menekan dan mendorong (*sliding on*) payudara. Hal ini dapat menyebabkan kulit pada payudara memar atau memerah.

2) Pijat oksitosin

Salah satu tujuan perawatan payudara bagi ibu menyusui setelah melahirkan yakni agar dapat memberikan ASI secara maksimal pada buah hatinya. Salah satu hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormon oksitosin. Saat terjadi stimulasi hormon oksitosin, sel-sel alveoli di kelenjar payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar lalu mengalir dalam saluran kecil payudara sehingga keluarlah tetesan air susu dari puting dan masuk ke mulut bayi, proses keluarnya air susu disebut dengan *refleks let down*.

Refleks let down sangat dipengaruhi oleh psikologis ibu seperti memikirkan bayi, mencium, melihat bayi dan mendengarkan suara bayi. Sedangkan yang menghambat *refleks let down* diantaranya perasaan stress seperti gelisah, kurang percaya diri, takut dan cemas. Penelitian menunjukkan bahwa saat seseorang merasa depresi, bingung, cemas dan merasa nyeri terus-menerus akan mengalami penurunan hormon oksitosin dalam tubuh. Saat merasa stres, *refleks let down* kurang maksimal akibatnya air susu mengumpul di payudara saja tidak bisa keluar sehingga payudara tampak membesar dan terasa sakit.

Tanda *refleks let down* ini berlangsung baik dengan adanya tetesan air susu dari payudara sebelum bayi mulai memperoleh susu dari payudara ibunya, susu menetes dari payudara yang sedang tidak diisap bayi, beberapa ibu ada yang merasakan kram uterus, dan adanya peningkatan rasa haus.

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu menyusui. Saat ibu menyusui merasa nyaman dan rileks pengeluaran oksitosin dapat berlangsung dengan baik. Mengutip artikel Sulistiyani, menurut Raharjo, Akp., menerangkan bahwa terdapat titik-titik yang dapat memperlancar ASI diantaranya, tiga titik di payudara yakni titik di atas puting, titik tepat pada puting, dan titik di bawah puting. Serta titik di punggung yang segaris dengan payudara. Pijat stimulasi oksitosin untuk ibu menyusui berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin agar dapat memperlancar ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu.

Cara melakukan pijat oksitosin :

- a) Bangkitkan rasa percaya diri ibu bahwa ibu menyusui mampu menyusui dengan lancar.
- b) Gunakan teknik relaksasi misalnya nafas dalam untuk mengurangi rasa cemas atau nyeri.
- c) Pusatkan perhatian ibu kepada bayi
- d) Kompres payudara dengan air hangat

- e) Menstimulir puting susu dengan cara menarik puting susu dengan pelan-pelan, memutar puting susu dengan perlahan dengan jari-jari.
- f) Mengurut atau mengusap ringan payudara dengan menggunakan ujung jari.
- g) Ibu menyusui duduk, bersandar ke depan, melipat lengan diatas meja di depannya dan meletakkan kepalanya diatas lengannya. Payudara tergantung lepas, tanpa pakaian, handuk dibentangkan diatas pangkuan.
- h) Meminta tolong orang lain untuk menggosok kedua sisi tulang belakang dan kedua tangan serta ibu jari menghadap kearah atas atau depan membentuk kepalan tinju. Menekan dengan kuat dengan kedua jarinya dan membentuk gerakan lingkaran kecil. Perawat kemudian menggosok kearah bawah kedua sisi tulang belakang kanan dan kiri bersamaan, dari leher kearah tulang belikat segaris dengan payudara. Pemijatan ini dilakukan selama 2 atau 3 menit.

Gambar 2. Pijat Oksitosin



9. Penilaian produksi ASI

Penilaian terhadap produksi ASI dapat menggunakan beberapa kriteria sebagai acuan untuk mengetahui kelancaran produksi ASI. Untuk mengetahui apakah produksi ASI lancar dapat diketahui dari indikator bayi.

Indikator bayi meliputi BB bayi tidak turun melebihi 10% dari BB lahir pada minggu pertama kelahiran, BB bayi pada usia 2 minggu minimal sama dengan berat bayi pada waktu lahir atau meningkat,

BAB 1 – 2 kali pada hari pertama dan kedua, dengan warna feses kehitaman sedangkan hari ketiga dan keempat BAB minimal 2 kali, warna feses kehijauan hingga kuning, BAK sebanyak 6 – 8 kali sehari dengan warna urin kuning dan jernih. Frekuensi menyusu 8 – 12 kali dalam sehari serta bayi akan tenang/tidur nyenyak setelah menyusu selama 2 – 3 jam.

(Bobak, Perry & Lowdermilk, 2010, Depkes, 2007)

B. Post Partum

1. Definisi post partum

Post partum adalah masa sesudah persalinan dapat juga disebut masa nifas (puerperium) yaitu masa sesudah persalinan yang diperlukan untuk pulihnya kembali alat kandungan yang lamanya 6 minggu. Post partum adalah masa 6 minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi sampai kembali ke keadaan normal sebelum hamil (Bobak, 2010).

Partus di anggap spontan atau normal jika wanita berada dalam masa aterm, tidak terjadi komplikasi, terdapat satu janin presentasi puncak kepala dan persalinan selesai dalam 24 jam (Bobak, 2010).

Partus spontan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan dengan ketentuan ibu atau tanpa anjuran atau obat-obatan (Prawiroharjo, 2009).

2. Perubahan pada ibu post partum

a. Perubahan fisik

1) Rahim

Setelah melahirkan rahim akan berkontraksi (gerakan meremas) untuk merapatkan dinding rahim sehingga tidak terjadi perdarahan, kontraksi inilah yang menimbulkan rasa mulas pada perut ibu. Berangsur-angsur rahim akan mengecil seperti sebelum hamil.

2) Jalan lahir (serviks, vulva dan vagina)

Jalan lahir mengalami penekanan serta peregangan yang sangat besar selama proses melahirkan bayi, sehingga menyebabkan mengendurnya organ ini bahkan robekan yang memerlukan penjahitan, namun akan pulih setelah 2-3 pekan (tergantung elastis tidak atau seberapa sering melahirkan). Jaga kebersihan daerah kewanitaannya agar tidak timbul infeksi (tanda infeksi jalan lahir bau busuk, rasa perih, panas, merah dan terdapat nanah).

3) Darah nifas (*Lochea*)

Darah nifas hingga hari ke dua terdiri dari darah segar bercampur sisa ketuban, berikutnya berupa darah dan lendir, setelah satu pekan darah berangsur-angsur berubah menjadi berwarna kuning kecoklatan lalu lendir keruh sampai keluar cairan bening di akhir masa nifas.

4) Payudara

Payudara menjadi besar, keras dan menghitam di sekitar puting susu, ini menandakan dimulainya proses menyusui. Segera menyusui bayi sesaat setelah lahir (walaupun ASI belum keluar). Pada hari ke 2 hingga ke 3 akan diproduksi kolostrum atau susu jolong yaitu ASI berwarna kuning keruh yang kaya akan antibodi, dan protein.

5) Sistem perkemihan

Hari pertama biasanya ibu mengalami kesulitan buang air kecil, selain khawatir nyeri jahitan juga karena penyempitan saluran kencing akibat penekanan kepala bayi saat proses melahirkan.

Namun usahakan tetap kencing secara teratur, buang rasa takut dan khawatir, karena kandung kencing yang terlalu penuh dapat menghambat kontraksi rahim yang berakibat terjadi perdarahan.

6) Sistem pencernaan

Perubahan kadar hormon dan gerak tubuh yang kurang menyebabkan menurunnya fungsi usus, sehingga ibu tidak merasa ingin atau sulit BAB (buang air besar). Terkadang muncul wasir atauambein pada ibu setelah melahirkan, ini kemungkinan karena kesalahan cara mengejan saat bersalin juga karena sembelit berkepanjangan sebelum dan setelah melahirkan.

7) Peredaran darah

Sel darah putih akan meningkat dan sel darah merah serta hemoglobin (keping darah) akan berkurang, ini akan normal kembali setelah 1 minggu. Tekanan dan jumlah darah ke jantung akan lebih tinggi dan kembali normal hingga 2 pekan.

8) Penurunan berat badan

Setelah melahirkan ibu akan kehilangan 5-6 kg berat badannya yang berasal dari bayi, ari-ari, air ketuban dan perdarahan persalinan, 2-3 kg lagi melalui air kencing sebagai usaha tubuh untuk mengeluarkan timbunan cairan waktu hamil.

b. Perubahan psikis

Periode masa nifas merupakan waktu untuk terjadi stres. Periode itu dibagi menjadi 3 tahap, yaitu :

1) *Taking In Periode*

Terjadi pada hari 1-2 setelah persalinan, ibu masih pasif dan sangat tergantung, fokus perhatian terhadap tubuhnya, ibu lebih mengingat pengalaman melahirkan dan persalinan yang dialami, kebutuhan tidur meningkat, nafsu makan meningkat.

2) *Taking Hold Periode*

Berlangsung 3-4 hari setelah post partum, ibu lebih berkonsentrasi pada kemampuannya menerima tanggung jawab sepenuhnya terhadap perawatan bayi. Pada masa ini ibu menjadi sangat sensitif, sehingga membutuhkan bimbingan dan dorongan perawat untuk mengatasi kritikan yang dialami ibu.

3) *Letting Go Periode*

Ibu menerima tanggung jawab sebagai ibu dan ibu menyadari atau merasa kebutuhan bayi yang sangat tergantung dari kesehatan sebagai ibu.