

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teknik Menyusui

Menyusui merupakan suatu proses ilmiah yang keterampilannya berupa memberikan air susu kepada bayi dari payudara seorang ibu. ASI merupakan cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui. ASI diproduksi dalam kelenjar-kelenjar penghasil susu tersebut, kemudian ASI masuk ke dalam saluran penampungan ASI dekat puting melalui saluran-saluran air susu (*ductus*), dan akan disimpan sementara dalam penampungan hingga tiba waktu saat bayi mengisapnya melalui puting payudara (Asih, 2022).

Asih (2022) juga menyatakan bahwa teknik menyusui yang keliru dapat mengakibatkan puting susu lecet, ASI tidak keluar atau bendungan ASI, bayicenderung enggan menyusu, periode menyusui menjadi lama, sampai dengan kemungkinan pembengkakan bahkan infeksi pada payudara. Agustina (2022) memaparkan indikator dalam proses menyusui yang efektif meliputi posisi ibu dan bayi yang benar (*body position*), perlekatan bayi yang tepat (*latch*), keefektifan hisapan bayi pada payudara (*effective sucking*).

Pendapat Riksani sebagaimana dikutip Agustina (2022) menyatakan bahwa teknik menyusui yang benar akan mendorong keluarnya ASI secara maksimal sehingga keberhasilan menyusui dapat tercapai. Untuk mendapatkan manfaat ASI yang optimal bagi bayinya, keterampilan mengenai posisi dan perlekatan yang baik saat menyusui tentunya menjadi salah satu fokus utama upaya persiapan ibu hamil sebelum proses persalinan.

1. Persiapan menyusui

Persiapan menyusui dilakukan bersamaan dengan kehamilan. Pada kehamilan, payudara semakin padat karena retensi air, lemak serta berkembangnya kelenjar-kelenjar payudara yang dirasakan tegang dan sakit. Bersamaan dengan membesarnya kehamilan, perkembangan dan persiapan menyusui makin tampak. Payudara makin besar, puting susu makin menonjol, pembuluh darah makin tampak, dan *aerola mammae* (kalang) makin menghitam (Asih, 2022).

Persiapan memperlancar proses menyusui berupa:

- a. Membersihkan puting susu dengan minyak yang dibilas dengan air, sehingga epitel yang lepas tidak menumpuk.
- b. Puting susu dilakukan penarikan setiap mandi, sehingga menonjol untuk memudahkan isapan bayi saat menyusui.
- c. Bila puting susu belum menonjol dapat memakai pompa susu (Asih, 2022).

Tidak ada perawatan khusus untuk puting atau payudara sebelum menyusui. Puting sudah dirancang untuk menyusui. Dalam banyak kasus, mereka akan menjalankan fungsinya dengan sukses tanpa persiapan (Asih, 2022).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan menyusui

Penelitian Mahayati (2024) menjabarkan beberapa faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan menyusui diantaranya sebagai berikut.

a. Usia

Usia menjadi salah satu karakteristik yang dapat mempengaruhi keterampilan menyusui karena berkaitan dengan kondisi fisik ibu. Usia reproduksi sehat merupakan aspek penting untuk diperhatikan mengingat ibu hamil selain mengalami perubahan fisiologis juga mengalami perubahan psikologis dan hal ini

dapat mempengaruhi kondisi fisik ibu. Usia reproduksi sehat juga berkaitan dengan kesiapan organ untuk menerima perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama masa nifas. Ibu yang mempunyai kesiapan fisik yang baik dinilai lebih mampu untuk mengatasi kelelahan fisik dan mereduksi stress yang dialaminya.

b. Pekerjaan

Faktor pekerjaan dapat berpengaruh berdasarkan pada persepsi bahwa ibu yang tidak bekerja atau tidak banyak beraktivitas di luar rumah memiliki potensi dan waktu yang cukup untuk menyusui di rumah. Pertimbangan lainnya adalah ibu yang tidak bekerja dinilai memiliki kesempatan atau peluang yang lebih terbuka untuk mempersiapkan persalinan dan keterampilan lainnya yang dibutuhkan termasuk keterampilan menyusui.

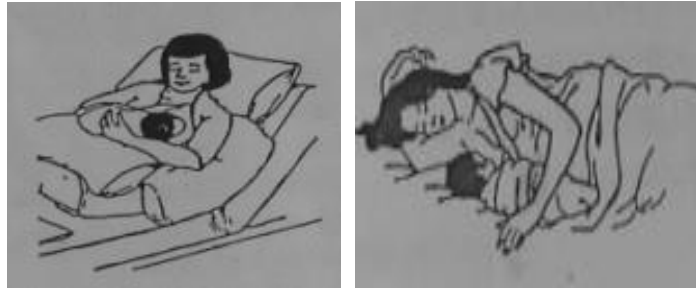
c. Paritas

Sejalan dengan penelitian lainnya, paritas menjadi variabel yang paling dominan yang berhubungan dengan keterampilan menyusui. Ibu yang telah memiliki pengalaman pertama menyusui menjadi lebih peka terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan keadaan bayinya. Ibu dengan paritas multipara, cenderung mempunyai sudah memiliki pengalaman menyusui yang lebih dibandingkan dengan ibu primipara. Apabila pengalaman tersebut positif, hal ini cenderung meningkatkan kepercayaan diri ibu pada proses menyusui berikutnya dan begitu pula sebaliknya (Mahayati, 2024).

3. Langkah-langkah keterampilan menyusui yang benar

Langkah-langkah keterampilan menyusui efektif dengan menitikberatkan pada posisi dan perlekatan yang benar oleh Riyanti (2020) dan Agustina (2022) dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Mencuci tangan dan mengoleskan sedikit ASI pada puting susu dan areola
- b. Memposisikan bayi menghadap perut ibu/payudara
- c. Ibu duduk atau berbaring santai. Bila duduk, lebih baik bersandar dan kaki tidak menggantung



Gambar 1 Posisi duduk atau berbaring saat menyusui
Sumber: Riyanti, 2020

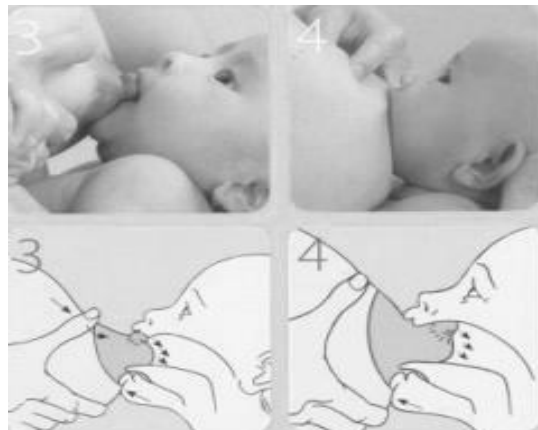
- d. Memegang bayi dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu dan bokong bayi terletak pada lengan. Kepala bayi tidak boleh terlalu tengadah dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
- e. Satu tangan bayi diletakkan di belakang badan ibu, dan yang satu di depan
- f. Perut bayi menempel pada perut ibu, kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya membelokkan kepala bayi)
- g. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus
- h. Sambil menatap bayi, ibu memegang payudara dengan ibu jari di atas dan jari yang lain menopang di bawah, kemudian memberi rangsangan agar bayi membuka mulut
- i. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan puting serta areola dimasukkan ke mulut bayi mengikuti rumus **AMUBIDA** sebagai indikator perlekatan menyusui yang benar (Agustina, 2022)

j. **A (Areola)** yaitu area berwarna gelap di sekitar puting. Perlu diperhatikan bagi ibu saat menyusui adalah memasukkan sebagian besar Areola bawah ke dalam mulut bayi

k. **Mu (Mulut terbuka lebar)** yang berarti ketika memasukkan areola dan puting ke dalam mulut bayi, pastikan mulut bayi harus terbuka lebar, bukan mengatupkan mulut ke arah dalam atau merapatkan ke arah dalam

l. **Bi (Bibir harus ‘dower’)** dimana saat mengisap puting, bibir bayi harus terbuka ‘dower’ ke bawah, sehingga areola sebagian besar bagian bawahnya masuk ke dalam mulut bayi

m. **Da (Dagu menempel ke payudara)** yang berarti pentingnya memposisikan dagu menempel ke payudara ibu agar hidung bayi tidak tertutup



Gambar 2 Perlekatan saat menyusui

Sumber: Riyanti, 2020

n. Setelah payudara yang dihisap terasa kosong, lepaskan isapan bayi dengan menekan dagu ke bawah atau jari kelingking ibu ditempelkan ke mulut bayi. Untuk berikutnya susui bayi mulai dari payudara yang belum dikosongkan

o. Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan areola sekitarnya, kemudian biarkan kering dengan sendirinya (jangan dilap)

4. Posisi menyusui

Menurut Riyanti (2020) terdapat dua hal yang perlu diperhatikan saat memposisikan bayi saat menyusui yaitu:

- a. Perut bayi menempel pada perut ibu dan dagu menyentuh payudara sehingga kepala dan tubuh bayi berada dalam satu garis lurus (leher bayi tidak tertekuk dan tidak menoleh ke samping kanan atau kiri)
- b. Seluruh tubuh bayi ditopang agar bayi merasa nyaman.



Posisi menyusui:

1. Seluruh badan bayi tersangga dengan baik, jangan hanya leher dan bahunya saja.
2. Kepala dan tubuh bayi lurus
3. Badan bayi menghadap ke dada ibunya
4. Badan bayi dekat ke ibunya.

Gambar 3 Posisi menyusui

Sumber: Riyanti, 2020

Beberapa posisi menyusui yang nyaman bagi ibu dan bayi adalah:

- a. Posisi palungan (*cradle*)
- b. Palungan menyilang (*cross cradle*)
- c. Posisi di bawah lengan (*under arm/football*)
- d. Berbaring pada sisi tubuh



Gambar 4 Berbagai posisi menyusui

Sumber: Riyanti, 2020

5. Indikator penilaian keterampilan menyusui

Pengukuran keterampilan menyusui *LATCH* adalah sistem pencatatan dan penilaian pemberian ASI yang menggunakan skor numerik. Skor ini didapatkan dari penilaian lima komponen utama pemberian ASI (Nopiyantini, 2024). Komponen penilaian *LATCH* ialah sebagai berikut:

L (latch-on), yaitu kemampuan bayi untuk menyusui pada payudara

A (audible of swallowing), yang berarti adanya suara menelan bayi pada payudara

T (type of nipple), atau tipe puting susu ibu

C (comfort), rasa nyaman ibu

H (hold), posisi menggendong bayi dan jumlah bantuan yang dibutuhkan ibu

B. Media Edukasi

Yudianto (2017) setelah mengumpulkan pendapat para ahli, mendefinisikan media edukasi sebagai segala sesuatu yang dapat digunakan sebagai perantara untuk menyalurkan informasi sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan penerima sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada diri penerima. Pendapat Notoatmodjo sebagaimana disampaikan oleh Kartini (2023), memaparkan tiga macam media edukasi yang meliputi alat bantu lihat (*visual aids*), alat bantu dengar (*audio aids*), serta alat bantu lihat-dengar yang lebih dikenal dengan *Audio Visual Aids (AVA)*, contohnya adalah televisi maupun video. Adapun tujuan dari proses edukasi menggunakan media video mencakup tujuan kognitif, afektif, dan psikomotor. Video merupakan media yang tepat untuk memperlihatkan contoh keterampilan yang menyangkut gerak. Melalui video audiens langsung mendapat umpan balik secara visual terhadap kemampuan mereka sehingga mampu mencoba keterampilan yang menyangkut gerakan tadi.

1. Video pembelajaran yang efektif

Menurut Panduan Teknis Pengembangan Video Pembelajaran yang diterbitkan Universitas Indonesia (2022), untuk dapat mengembangkan video pembelajaran yang efektif, ada beberapa temuan hasil penelitian yang dapat diterapkan berdasarkan penelitian Brame (2016) maupun Fiorella dan Mayer (2018). Berikut ini adalah hasil temuan dan juga rekomendasinya dalam pengembangan video pembelajaran.

Tabel 1
Video Pembelajaran yang Efektif

Peneliti	Temuan	Rekomendasi
Brame (2016)	Memori kerja (<i>working memory</i>) manusia terbatas, sehingga peserta didik perlu selektif memilah informasi yang akan diproses.	• <i>Signaling</i>, atau menggunakan teks atau simbol untuk menyoroti informasi penting • <i>Segmenting</i> atau membagi informasi menjadi bagian-bagian dalam video • <i>Weeding</i>, atau mengurangi informasi menarik namun tidak menyumbang pada tujuan pembelajaran, misalkan musik, latar belakang kompleks, atau animasi. • Menyelaraskan modalitas dengan materi, misalkan dengan menggabungkan animasi (komponen visual) dengan narasi narasumber (komponen audio) untuk menyampaikan informasi secara komplementer.
	Video pembelajaran perlu menarik perhatian supaya efektif membantu peserta didik mencapai tujuan belajar	• Video berdurasi pendek (6 menit). • Gunakan bahasa percakapan. • Bicara dengan antusias dan relatif cepat. • Ingat bahwa video dirancang untuk mengajarkan suatu materi pada peserta didik dan kelas tertentu. Saat mengembangkan video, dapat dibuat paket materi sehingga video dapat sesuai dengan konteks peserta didik pada suatu kelas tertentu.

	Elemen video yang mendorong aktivitas kognitif (<i>active learning</i>) akan meningkatkan pembelajaran.	• Merancang video dengan pertanyaan interaktif • Gunakan fitur interaktif sehingga peserta didik dapat mengontrol video tersebut, seperti adanya bab dalam video. • Gunakan pertanyaan untuk membimbing peserta didik. • Kembangkan video sebagai bagian dari tugas yang lebih besar.
Fiorella dan Mayer (2018)	Membagi segmen (<i>segmenting</i>).	Membagi video menjadi bagian-bagian dan menyediakan fitur supaya peserta didik dapat mengontrol jalannya video. Melalui <i>segmenting</i> , video dapat dibagi ke dalam durasi yang singkat, sehingga mudah dicerna penonton.
	Perspektif campuran (<i>mixed perspective</i>).	Video direkam menggunakan perspektif orang pertama (peserta didik) dan orang ketiga (narasumber/dosen).

Sumber: (Hertono, 2022)

2. Aspek yang harus diperhatikan dalam membuat media edukasi video

a. Kualitas video

Penonton akan nyaman untuk menonton video yang berkualitas. Oleh karena itu, faktor cahaya dan pengaturan gambar yang digunakan adalah video dengan kualitas HD dan resolusi minimal sebesar 720p.

b. Audio

Tahap audio akan dibuat naskah *voice over* yang kemudian dilanjutkan dengan proses rekaman *voice over*. Proses perekaman membutuhkan *script* untuk mempermudah pengisian suara.

c. Musik

Musik dapat menjadi pedang bermata dua pada sebuah video. Ketika sebuah musik yang dipilih sesuai dengan tema dan pesan yang ingin disampaikan sebuah

video, tentu musik akan menjadi nilai tambah. Akan tetapi kesalahan dalam memilih jenis musik untuk video juga dapat menghambat edukasi.

d. Durasi

Durasi waktu video dalam pemberian edukasi kesehatan yang dianggap efektif adalah 5- 10 menit. Selain mempertimbangkan agar audiens dapat tetap fokus, waktu tersebut juga dianggap ideal agar penyaji (presenter) tidak terlalu cepat dalam menyampaikan materi (Susanti dalam Agustini, 2024).

3. Kelebihan dan kekurangan video sebagai media edukasi

Deggy (2021) setelah merujuk pada pendapat beberapa ahli serta menganalisis berbagai studi literatur merumuskan kelebihan video sebagai berikut.

- a. Efektif, dapat digunakan berulang kali, tanpa dibatasi jarak dan waktu
- b. Membantu memotivasi, tidak membosankan, tanpa terikat materi lainnya
- c. Dapat digunakan dalam kelompok besar, kecil dan individu
- d. Memberikan pengalaman proses edukasi yang baru
- e. Menyampaikan informasi dan edukasi secara menyeluruh

Sedangkan kekurangan dari video sebagai media edukasi ialah sebagai berikut.

- a. Memerlukan arus listrik sehingga sulit digunakan jika tidak ada daya listrik
- b. Memerlukan dana atau biaya yang banyak dalam pembuatannya
- c. Memerlukan keahlian khusus dalam membuat dan mengedit video tersebut
- d. Berpotensi monoton jika edukator hanya menampilkan video saja
- e. Memerlukan perangkat tambahan untuk ditampilkan
- f. Memerlukan akses internet dan perangkat *smartphone* untuk proses edukasi
- g. Video yang tersedia di internet kadang tidak sesuai dengan tujuan.

4. Evaluasi pembelajaran setelah edukasi menggunakan video

Nurhayati (2018) menerapkan model Kirkpatrick dengan empat level pemahaman sebagai dasar pertimbangan dalam melakukan evaluasi pembelajaran yang dijabarkan sebagai berikut.

a. Tahap Reaksi (Evaluasi segera, 0–1 hari setelah video)

Tahap reaksi merupakan evaluasi terhadap kepuasan audiens terhadap berbagai edukasi yang diberikan, ditujukan untuk menilai pemahaman awal dan daya ingat jangka pendek sehingga cocok untuk materi sederhana atau pelatihan singkat. Metode penilaian dapat berupa kuis cepat, diskusi, atau tes singkat.

b. Tahap Belajar (Evaluasi jangka pendek, 3–7 hari setelah video)

Pada level belajar, audiens mulai mempelajari pengetahuan atau keterampilan yang disampaikan dalam proses edukasi. Mengevaluasi pembelajaran berarti menentukan satu hal atau lebih yang berhubungan dengan tujuan pelatihan, seperti pengetahuan yang telah dipelajari, keterampilan yang telah dikembangkan atau ditingkatkan, maupun sikap yang telah berubah. Pada tahap ini, yang dinilai apakah peserta masih mengingat dan memahami konsep setelah beberapa hari sehingga cocok untuk keterampilan praktis yang butuh sedikit latihan. Metode evaluasi yang digunakan meliputi tugas praktek, refleksi, studi kasus, maupun *pretest-posttest*.

c. Tahap Perilaku (Evaluasi jangka menengah, 2–4 minggu setelah video)

Tujuan evaluasi tahap perilaku adalah untuk mengukur perubahan dalam perilaku nyata untuk menilai apabila keterampilan sudah mulai diterapkan dalam keseharian audiens, sehingga cocok untuk keterampilan yang butuh latihan dan penerapan di dunia nyata. Adapun metode penilaiannya dapat berupa proyek kecil, simulasi, atau observasi langsung.

d. Tahap Dampak (Evaluasi jangka panjang, 1–3 bulan setelah video)

Pelaksanaan edukasi tentunya bertujuan mendapatkan peningkatan kualitas, produktivitas, atau tingkat keselamatan, sehingga dikatakan sebagai hasil akhir yang diinginkan untuk melihat dampak jangka panjang apakah keterampilan benar-benar meningkat. Penilaian ini lebih cocok diterapkan pada pelatihan profesional untuk perubahan perilaku. Sedangkan untuk metodenya, dapat menggunakan penilaian kinerja, wawancara, atau tes keterampilan ulang.

5. Penelitian tentang frekuensi video edukasi dan keterampilan menyusui

Susanti (2023) mengadakan penyuluhan keterampilan teknik menyusui menggunakan video animasi pada lima belas orang ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan. Penyuluhan dengan video animasi dilakukan setelah didahului dengan *pretest* untuk mengukur keterampilan responden. Sebelum dilakukan penyuluhan, keterampilan teknik menyusui 73,3% responden (sebelas orang) tergolong kurang, sementara 26,7% atau 4 orang termasuk kategori cukup. Setelah pelaksanaan penyuluhan dilakukan tes akhir pada ibu yang menunjukkan keterampilan ibu meningkat menjadi 93,3% kategori baik dan 1 orang dengan keterampilan cukup.

Pada pemberian pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui dengan menggunakan metode peragaan dan video yang dilakukan Dewi (2021), diperoleh peningkatan kemampuan menyusui pada responden setelah intervensi dilakukan dua kali pertemuan pada hari pertama dan ketiga postpartum. Dari lima orang responden yang berpartisipasi, 100% mengalami peningkatan kemampuan menyusui dari kurang (45,4%) menjadi baik (90,9%).

Sementara itu, Janaetri (2024) melaksanakan pelatihan keterampilan ibu menyusui menggunakan video tentang metode *Direct Breastfeeding* (DBF) di

wilayah kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Utara. Penelitian tersebut melibatkan 30 orang ibu primigravida yang sedang berada pada masa nifas hari ke-3 dan sudah mendapatkan asuhan nifas dan bimbingan menyusui di fasilitas kesehatan pasca proses persalinan. Ibu menyusui mempelajari video selama 5 hari dengan kunjungan rumah dan observasi keterampilan sebanyak 2 kali pada hari ke-3 dan hari ke-7 secara langsung sehingga didapatkan hasil adanya peningkatan keterampilan dengan nilai median 83,85, dan rata-rata 84,27. Berdasarkan hal itu peneliti berasumsi bahwa media video yang digunakan cukup efektif sebagai salah satu metode untuk meningkatkan keterampilan dimana terjadi peningkatan keterampilan ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan video dari nilai median *pretest* 65,90 menjadi 83,85 pada hasil *posttest*.

Dewi dan Maria (2023) menemukan perbedaan keterampilan responden yang menonton video edukasi kurang dari tiga kali dengan responden yang menonton video edukasi ≥ 3 kali sebesar 61,11%. Semakin besar frekuensi responden menonton video edukasi, maka keterampilan responden semakin baik. Media video dinilai dapat melatih seseorang untuk mengembangkan daya imajinasi yang abstrak, serta dapat merangsang partisipasi aktif seseorang. Dengan demikian, pemberian edukasi melalui video sebaiknya dilaksanakan minimal tiga kali agar dapat meningkatkan keterampilan responden khususnya terkait teknik menyusui.