

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Persiapan Pemberian ASI Eksklusif

1. Teknik menyusui

Menyusui merupakan suatu proses alamiah yang keterampilannya berupa memberikan asi 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 penampung ASI dekat puting melalui saluran-saluran air susu (ductus), dan akan disimpan sementara dalam penampung hingga tiba waktu saat bayi menghisapnya 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, bayi cenderung tidak menyusu, periode menyusui menjadi lama, sampai dengan kemungkinan pembengkakan bahkan infeksi pada payudara.

2. Persiapan menyusui

Persiapan menyusui dilakukan sejak masa 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 *areola mammae* (kalang) makin menghitam (Asih, 2022).

Persiapan memperlancar proses menyusui, namun persiapan ini bisa dilakukan saat usia kehamilan ≥ 37 minggu berupa :

- a. Membersihkan puting susu menggunakan minyak dan bilas dengan air bersih .
- b. Melakukan penarikan puting saat mandi.
- c. Bila puting susu belum menonjol dapat memakai pompa susu (Asih, 2022).

3. Faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja

Pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang sering terjadi

a. Pengetahuan

Pengetahuan ibu berperan penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Pemahaman yang baik tentang teknik menyusui, pengelolaan ASI perah, dan manajemen laktasi dapat meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri ibu khususnya ibu bekerja (Armini dkk., 2020 ; Sari dkk., 2023). Secara umum faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu:

1) Usia

Usia mempengaruhi kematangan pola berpikir dan kemampuan menerima informasi. Semakin bertambah usia, maka kemampuan memahami informasi cenderung semakin baik.

2) Pendidikan

Pendidikan adalah serangkaian kegiatan pendampingan yang diarahkan kepada individu untuk membantu pertumbuhan diri dalam mencapai tujuan tertentu. Pendidikan berperan dalam membentuk pola pikir dan kemampuan individu dalam menyerap informasi kesehatan (Darsini, 2019).

3) Pekerjaan

Kondisi lingkungan kerja berperan dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja, khususnya yang berkaitan dengan tersedianya fasilitas laktasi, fleksibilitas waktu kerja, dapat membantu keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Kariyanti dkk., 2024).

4) Pengalaman

Pengalaman adalah kumpulan informasi yang didapat dari kejadian atau peristiwa yang dialami seseorang di masa lalu, yang selanjutnya bisa digunakan untuk menyelesaikan masalah. Semakin banyak pengalaman yang dimiliki, maka individu akan semakin menguasai pengetahuan yang lebih luas (Darsini, 2019).

5) Sumber informasi

Akses terhadap berbagai macam informasi melalui berbagai saluran menjadi elemen penting dalam mendukung seseorang untuk mendapatkan pengetahuan. (Darsini, 2019). Salah satu media cetak yang efektif sebagai sumber informasi kesehatan adalah *booklet*. Penelitian Suarniti dkk., 2024), menunjukkan bahwa pemberian informasi melalui media *booklet* mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara signifikan.

b. Dukungan suami dan keluarga

Dukungan suami dan keluarga memiliki peran penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif, baik dalam bentuk dukungan emosional, pemberian motivasi, maupun bantuan nyata dalam perawatan bayi dan pengelolaan aktivitas rumah tangga. Kehadiran keluarga yang mendukung dapat membantu mengurangi beban fisik dan psikologis ibu, sehingga memperkuat komitmen dan konsistensi ibu untuk terus memberikan ASI eksklusif. Hal ini menjadi semakin penting bagi ibu

bekerja yang harus menjalani peran ganda serta menghadapi keterbatasan waktu dalam menjalankan praktik menyusui (Sari dkk., 2023).

c. Dukungan tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan memegang peranan penting dalam menunjang keberhasilan pemberian ASI eksklusif melalui penyampaian informasi yang tepat, pelaksanaan edukasi kesehatan, serta pemberian konseling menyusui yang berkesinambungan. Selain itu, pendampingan tenaga kesehatan dalam membantu ibu mengatasi kendala laktasi, baik sejak masa kehamilan, persalinan, hingga periode nifas, berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman ibu serta membangun rasa percaya diri dalam menjalankan praktik menyusui secara optimal (Sari dkk., 2023).

4. 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) dijabarkan sebagai berikut :

- a. Mencuci tangan dengan air bersih dan perah sedikit ASI lalu oleskan ke puting susu.
- b. Posisikan bayi menghadap perut ibu/payudara.
- c. Ibu duduk atau berbaring santai. Nila duduk kaki tidak boleh menggantung.



Gambar 1 Posisi duduk atau berbaring saat menyusui.

Sumber : Riyanti, 2020

- d. Bayi dipegang 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 yang benar. **AMUBIDA** adalah singkatan dari teknik perlekatan menyusui yang benar dan optimal, yang terdiri dari: Areola (sebagian besar masuk ke mulut bayi), Mulut (terbuka lebar), Bibir (terlipat/dower), dan Dagum (menempel pada payudara). Berikut penjabaran dari **AMUBIDA** (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. i

- 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).

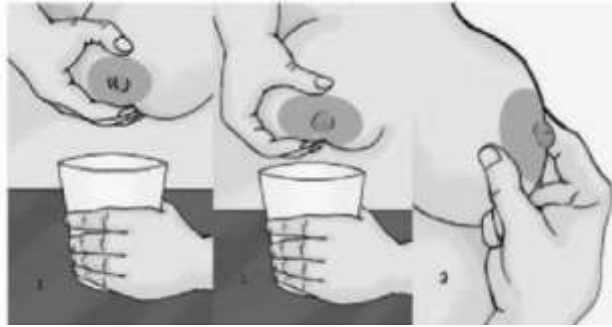
B. Persiapan ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja

1. Teknik memerah ASI

a. Memerah ASI dengan tangan

Memerah dengan tangan adalah cara paling baik (dianjurkan) untuk memerah ASI. Cara ini tidak memerlukan peralatan, jadi seorang ibu dapat melakukannya di mana saja, dan kapan saja (WHO, 2024).

- 1) Cara menyiapkan wadah untuk ASI Perah (ASPER)
 - a) Pilihlah sebuah cangkir, gelas, botol, atau kendi bermulut besar.
 - b) Mencuci cangkir dengan air sabun, lalu tutup (lakukan sehari sebelum memerah).
 - c) Tuangkan air mendidih ke dalam cangkir tersebut, dan biarkan beberapa menit.
Air mendidih akan membunuh sebagian bakteri.
 - d) Bila telah siap memerah ASI tuangkan air dari cangkir tersebut.
- 2) Langkah-langkah memerah ASI dengan tangan
 - a) Cuci tangan.
 - b) Bersihkan payudara hanya sekali, dan kompres dengan air hangat 15 menit.
 - c) Santai dan cari posisi nyaman.
 - d) Pegang wadah di bawah areola dan puting, dengan tangan lainnya.
 - e) Posisikan ibu jari pada di atas areola, dan jari telunjuk di bawah areola, 3 jari lainnya menyangga seperti mangkuk.
 - f) Mengeluarkan ASI, dimulai dengan gerakan ibu jari dan telunjuk menuju dinding dada. Gerakan ini diikuti dengan memerah payudara ke arah puting.
 - g) Lakukan gerakan yang sama mengelilingi areola.
 - h) Hindarilah memerah pada puting, karena dapat menghambat aliran ASI.
 - i) Perah satu ASI hanya perlahan dan menetes. Memakan waktu sekitar 2-5 menit dan perah lagi payudara satunya.
 - j) Bergantian antara payudara setelah 5-6 kali minimal dengan waktu 20-30 menit.
 - k) Hentikan memerah ketika ASI sudah mengalir lambat.



Gambar 3 Cara memerah ASI dengan tangan.

Sumber : Riyanti, 2020

b. Memerah dengan pompa manual

- 1) Pastikan alat pompa ASI bersih dan steril sebelum digunakan.
- 2) Gunakan posisi tubuh yang nyaman dan rileks saat memompa.
- 3) Pasang corong pompa dengan posisi yang tepat pada puting payudara.
- 4) Lakukan pemompaan dengan gerakan tuas yang teratur menggunakan tangan.
- 5) Atur titik Dan kekuatan hisapan agar pemompaan lebih efektif.
- 6) Ubah posisi tubuh bila aliran ASI berkurang untuk membantu kelancaran pemompaan, durasi pemompaan ASI manual rata-rata memerlukan waktu 30-45 menit (Armini dkk., 2020).



Gambar 4 Cara memerah ASI dengan Pompa Manual.

Sumber : Bear, 2020

c. Memerah ASI dengan pompa elektrik

- 1) Pasang corong pompa ASI dengan posisi yang nyaman pada puting payudara.
- 2) Gunakan satu atau dua corong pompa sesuai kebutuhan.

- 3) Pemompaan dua payudara sekaligus lebih efektif dan mendukung peningkatan produksi ASI.
- 4) Nyalakan pompa ASI dan duduk bersandar dengan posisi yang nyaman.
- 5) Sesuaikan pengaturan hisapan pompa untuk menghindari rasa tidak nyaman.
- 6) Keadaan tubuh yang rileks membantu meningkatkan jumlah ASI yang dihasilkan.
- 7) Pemompaan ASI dengan pompa elektrik membutuhkan waktu lebih cepat, sekitar 10–15 menit per sesi, bergantung pada ketersediaan ASI (Armini dkk., 2020).



Gambar 5 Alat pompa ASI elektrik

Sumber : www.babysafe.co.id

d. Memerah ASI dengan pompa ASI

Memerah ASI dengan pompa ASI menurut WHO dalam pelatihan konseling menyusui modul 40 jam yaitu :

- 1) Gunakan pompa ASI sesuai dengan petunjuk dari produsen.
- 2) Cuci tangan setiap kali sebelum mulai memompa.
- 3) Siapkan seluruh perlengkapan memerah dan pastikan tetap bersih. Semua bagian yang bersentuhan harus dicuci menggunakan air panas setiap selesai dipakai.
- 4) Pompa tersedia dalam berbagai ukuran sungkup untuk menyesuaikan ukuran puting. Pilih lingkaran dasar sungkup yang pas. Saat digunakan, puting dan

areola harus masuk dengan nyaman, dan puting bergerak maju mundur tanpa harus dicubit, ditekan, dilukai, atau digesek. Ukuran lingkaran dasar corong umumnya berkisar 21-40 cm.

- 5) Pada pompa yang dapat diatur kekuatannya isapan dan kecepatannya, mulai dengan terendah. Setelah ASI mulai mengalir, tingkatkan isapan dan turunkan kecepatan hingga menyerupai pola hisapan alami bayi.
- 6) Untuk menjaga produksi ASI, lakukan pemompaan hingga ASI benar-benar kosong, biasanya sekitar 15-20 menit.
- 7) Hentikan pemompaan ketika aliran ASI sudah berhenti agar tidak menimbulkan cedera pada payudara.

2. Waktu untuk memerah ASI bagi ibu bekerja

Setelah persalinan, ibu dapat mulai memerah ASI secara teratur dan menyimpannya di lemari pendingin. Kebiasaan memerah ASI secara konsisten akan merangsang payudara untuk meningkatkan produksi ASI. Semakin sering ASI dikeluarkan, baik melalui proses menyusui langsung maupun pemompaan, maka semakin besar pula rangsangan bagi payudara untuk memproduksi ASI dalam jumlah yang lebih banyak. Waktu dan frekuensi yang tepat bagi ibu bekerja menurut (Kementerian Kesehatan, 2022).

- a. Waktu untuk mulai memerah ASI bagi ibu bekerja yaitu 2- 4 minggu setelah masa cuti berakhir.
- b. Memerah diantara jam menyusui (sekitar 30-60 menit setelah menyusui)
- c. Buatlah jadwal minimal setiap 3 jam untuk memompa ASI. Misalnya bekerja mulai pukul 07.00 maka sekitar pukul 10.00 lakukan *pumping* ASI. Kemudian sekitar jam 13.00, pompalah ASI lagi. Begitu seterusnya. Simpanlah ASI yang

sudah dipompa ke dalam *freezer* atau jika ibu di tempat kerja gunakan *cooler bag* berisi *ice pack*.

3. Cara penyimpanan ASI perah

ASI perah dapat disimpan menggunakan beberapa jenis wadah, seperti botol kaca, botol plastik yang telah dinyatakan aman dan bebas bahan berbahaya, serta kantong plastik khusus untuk penyimpanan ASI. Wadah yang digunakan sebaiknya tidak kemasan botol atau plastik serbaguna, karena jenis tempat penyimpanan juga berperan penting dalam menjaga kualitas dan keamanan ASI (Armini dkk., 2020). Adapun panduan penyimpanan ASI sebagai berikut :

- a. Deep freezer (-20°C): 6-12 bulan
- b. Freezer di kulkas 2 pintu (-18°C) : 3-6 bulan
- c. Freezer di kulkas 1 pintu (-15°C) : 2 minggu
- d. Kulkas (4°C): 5 hari
- e. Insulated *cooler bag* dengan *ice packs*: 24 jam
- f. Ruangan dengan suhu < 25°C: 6-8 jam (jika kondisi sangat bersih)
- g. Ruangan dengan suhu >25°C: 2-4 jam

ASIP sebaiknya disimpan dengan sistem penggunaan stok lama terlebih dahulu. Jika tidak tersedia kulkas atau freezer di tempat kerja, *insulated cooler bag* dengan *ice packs* menjadi alternatif yang aman untuk menjaga kualitas ASIP.

4. Cara pemberian ASI perah

Hangatkan ASI perah dengan air hangat. Jika ASI perah beku, masukkan ke kulkas bagian bawah (setidaknya 12-24 jam sebelum digunakan), kemudian sebelum diberikan hangatkan dengan menempatkan wadah penyimpanan ASI pada mangkuk yang berisi air hangat. Dalam menghangatkan ASI sebaiknya tidak

menggunakan microwave oven atau kompor untuk memanaskan ASI, karena dapat menghancurkan antibodi yang terkandung di dalam ASI. Hindari meletakkan ASI perah dari *freezer* langsung ke suhu ruangan. ASI perah yang sudah dikeluarkan tidak dimasukkan dalam *freezer* lagi (Riyanti, 2020).

Cara memberikan sebaiknya tidak menggunakan botol atau dot, karena hal ini akan menyebabkan bayi ‘bingung puting’. Gunakan *cup feeder* atau gelas, sehingga bila saatnya ibu menyusui langsung, bayi tidak menolak menyusu.

Cara pemberian pemberian ASIP kepada bayi yaitu sebagai berikut (Armini dkk., 2020) :

- a. Posisikan bayi duduk atau setengah duduk dan di pangkuan.
- b. Letakkan cangkir di bibir bawah bayi dengan sebagian masuk ke mulut bayi.
- c. Miringkan *cup feeder* atau cangkir agar ASI perah bisa menyentuh lidah bayi.
- d. Sisa ASI perah yang tidak habis diminum bayi harus dibuang setelah 1-2 jam.

4. Upaya meningkatkan produksi ASI

a. Pijat oksitosin

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam pembentukan dan pengeluaran ASI. Rangsangan menyusui dan pijat oksitosin dapat membantu merangsang refleks oksitosin sehingga produksi dan aliran ASI menjadi lebih lancar (Utami dkk., 2025). Menurut Depkes RI (2007) dalam Armini dkk. (2020) selain memberikan kenyamanan pada ibu dan merangsang refleks oksitosin, pijat oksitosin juga memiliki manfaat lain, yaitu mengurangi pembengkakan payudara, mengurangi sumbatan ASI dan membantu mempertahankan produksi ASI.

b. Asupan nutrisi

Kebutuhan energi ibu menyusui meningkat sekitar 300–400 kalori per hari dibandingkan perempuan yang tidak hamil atau menyusui. Selain itu, asupan protein juga perlu diperhatikan, dengan tambahan sekitar 20 gram setiap hari. Untuk mencukupi kebutuhan cairan, ibu menyusui dianjurkan mengonsumsi lebih dari 2 liter air per hari atau 8-12 gelas/hari (Kementerian Kesehatan, 2022).

C. Edukasi dengan Media *Booklet*

1. Pengertian media promosi kesehatan

Menurut Pakpahan (2021) media promosi kesehatan merupakan berbagai sarana atau metode yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dari komunikator kepada sasaran. Penyampaian ini bisa dilakukan melalui media cetak, elektronik seperti radio, televisi, dan komputer, maupun media luar ruang. Tujuan akhirnya adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih positif.

2. Media *booklet* sebagai promosi kesehatan

Booklet merupakan media edukasi cetak yang memuat informasi dalam bentuk tulisan dan gambar, sehingga memudahkan pembaca dalam memahami isi materi (Rahayu dkk., 2022). *Booklet* juga memiliki kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihan *booklet* yaitu :

- a. Media *booklet* dapat dipelajari secara mandiri, berisi gambar dan teks serta dapat dibaca berulang kali sehingga membantu ibu hamil dalam memahami materi secara bertahap (Rahmawati., dkk 2022).

- b. Informasi yang disajikan dalam *booklet* umumnya ringkas dan sistematis, sehingga memudahkan pembaca dalam menangkap pesan kesehatan yang disampaikan (Nurfatimah dkk., 2023).
- c. *Booklet* bersifat praktis dan mudah dibawa, sehingga cocok digunakan oleh ibu yang memiliki keterbatasan waktu, khususnya ibu hamil bekerja (Pitriawati dan Purwanti, 2022).

Selain memiliki kelebihan, media *booklet* juga memiliki beberapa keterbatasan yaitu :

- a. Media *booklet* bersifat satu arah sehingga tidak memungkinkan adanya interaksi langsung antara pemberi edukasi dan penerima edukasi (Rahmawati., dkk 2022).
- b. Efektivitas *booklet* sangat bergantung pada minat dan kemauan ibu untuk membaca serta memahami isi materi yang disampaikan (Pitriawati dan Purwanti, 2022).

3. Faktor yang mempengaruhi media *booklet*

a. Kualitas gambar

Dalam desain komunikasi visual, gambar menjadi salah satu bagian utama yang berperan dalam memperjelas pesan yang disampaikan kepada pembaca (Mamis dkk., 2023).

- 1) Gambar harus beresolusi tinggi agar tidak pecah.
- 2) Resolusi minimal untuk cetak adalah 300 dpi, sehingga gambar tetap tajam dan jelas.
- 3) Pemilihan gambar juga harus relevan dengan isi materi agar dapat mendukung penyampaian pesan secara optimal.

b. Keringkasan teks

Teks dalam desain komunikasi visual berfungsi sebagai media utama untuk menyampaikan informasi kepada pembaca (Mamis dkk., 2023).

- 1) Teks singkat dan padat
- 2) Bahasa sederhana dan mudah dipahami
- 3) Pengaturan ukuran huruf
- 4) Pengaturan spasi dan jarak antar paragraf
- 5) Tata letak yang rapi dan seimbang.