

PENGALAMAN IBU DENGAN PROSES MENYUSUI

Sri Emilda¹, Wulandari²

Program Studi DIII Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang.
Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114
Email : sriemilda1@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian ASI di dunia masih rendah. Berdasarkan data dari United Nations Children's Fund (UNICEF, 2015) hanya 39% bayi di bawah usia 6 bulan yang mendapatkan ASI di seluruh dunia. Manajemen laktasi merupakan penatalaksanaan yang dibutuhkan sebagai penunjang keberhasilan pada proses menyusui yang dilakukan oleh ibu, ayah, dan keluarga. Bila manajemen laktasi tidak terlaksana maka akan berdampak penurunan pemberian ASI sehingga bisa berdampak pada peningkatan angka gizi buruk dan gizi kurang yang beresiko pada peningkatan kematian bayi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui informasi secara mendalam mengenai pengalaman ibu dengan manajemen laktasi. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Informan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang informan yang terdiri dari 2 orang ibu nifas yang menyusui bayinya sebagai informan utama dan 1 orang bidan sebagai informan kunci. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap Informan 1; Ny.H selalu memberikan asupan ASI saja kepada bayinya sambil di gendong dan berbaring, bayi Ny.H tampak menyusu dengan kuat dan terlelap tidur setelah menyusui. Ny.H tidak pernah memeras ASI, tidak pernah melakukan penyimpanan dan tidak pernah mencairkan ASI. Sedangkan Ny.L selalu memberikan asupan ASI kepada bayinya sambil di gendong dan jika lelah ia akan menyusui sambil berbaring, bayi Ny.L tampak menyusu dengan kuat dan terlelap tidur setelah menyusui, terkadang Ny.L melakukan perlekatan dengan cara mendekatkan puting susu ke mulut bayi. Ny.L tidak pernah memeras ASI karena ASI nya sudah keluar sehingga ia tidak pernah melakukan penyimpanan dan tidak pernah mencairkan ASI. Saran diharapkan para tenaga Kesehatan khususnya bidan dapat lebih meningkatkan lagi promosi kesehatan tentang manajemen laktasi kepada ibu sedini mungkin, mulai dari masa kehamilan, persalinan dan post partum sehingga dapat meningkatkan kualitas dan cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi.

Kata Kunci : Pengalaman ibu; Manajemen laktasi

ABSTRACT

Breastfeeding in the world is still low. Based on data from the United Nations Children's Fund (UNICEF, 2015) only 39% of infants under the age of 6 months are breastfed worldwide. Lactation management is the management needed to support the success of the breastfeeding process carried out by mothers, fathers and families. If lactation management is not carried out, it will have an impact on reducing breastfeeding so that it can have an impact on increasing rates of malnutrition and undernutrition which are at risk of increasing infant mortality. The purpose of this study was to find out in-depth information about mothers' experiences with lactation management. The research method used is descriptive quantitative. Informants in this study amounted to 3 informants consisting of 2 postpartum mothers who breastfeed their babies as main informants and 1 midwife as key informants. Sampling was done by purposive sampling method. Based on the results of interviews and observations of Informant 1; Mrs. H who always gave only breast milk to her baby while being carried and lying down, Mrs. H's baby seemed to be suckling strongly and fell asleep after feeding. Mrs. H never expresses breast milk, never does storage and never thaws breast milk. While Mrs. L always feeds her baby while being carried and if she is tired she will breastfeed lying down, Mrs. L's baby seems to be suckling strongly and falls asleep after feeding, sometimes Mrs. L does attachment by bringing the nipple closer to the baby's mouth. Mrs. L never expresses breast milk because her milk has come out so she has never stored and never thawed breast milk. Suggestions are expected that health workers, especially midwives, can further improve health promotion regarding lactation management to mothers as early as possible, starting from pregnancy, childbirth and post partum so as to improve the quality and coverage of exclusive breastfeeding for infants.

Keywords: Mother's experience; Lactation management

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) merupakan sumber gizi dengan komposisi seimbang untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI adalah makanan lengkap untuk bayi, dan kandungan gizi dalam ASI berupa kalori, vitamin, dan mineral adalah yang terbaik untuk bayi karena memiliki proporsi yang sesuai. Dan pemberian ASI selama 6 bulan justru mendorong pertumbuhan bayi yang optimal. Anak-anak yang mendapat ASI Eksklusif 14 kali lebih mungkin untuk bertahan hidup dalam enam bulan pertama kehidupan di bandingkan anak yang tidak disusui. Mulai menyusui pada hari pertama setelah lahir dapat mengurangi resiko kematian baru lahir hingga 45% (Ermitha, 2020).

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif sangat penting diberikan kepada bayi dari umur 0-6 bulan. Untuk menunjang keberhasilan ASI eksklusif para ibu hendaknya memiliki pengetahuan mengenai manajemen laktasi. Manajemen laktasi merupakan upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan ASI eksklusif. Keberhasilan ASI eksklusif terdiri dari tiga indikator yaitu, Inisiasi Menyusui Dini, memberikan hanya ASI selama 6 bulan dan berat badan bayi yang selalu bertambah setiap bulannya (Jannah, 2020).

Kegagalan dalam proses laktasi sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah, baik masalah pada ibu maupun bayi. Pada sebagian ibu yang tidak paham tentang cara menyusui yang benar, kegagalan menyusui sering dianggap sebagai problem pada anaknya saja. Selain itu ibu sering mengeluh bayinya sering menangis atau “menolak” menyusu, dan sebagainya yang sering diartikan bahwa ASI nya tidak cukup, atau ASI nya tidak enak, tidak baik ataupun pendapatnya sehingga sering menyebabkan diambilnya keputusan untuk menghentikan menyusui. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) pada bayi

usia 0-1 tahun mempunyai arti sangat penting, terutama menyangkut pemenuhan kebutuhan gizi dan zat lain pembentuk kekebalan tubuh terhadap penyakit. Pemberian ASI secara eksklusif di usia 0-6 bulan di pandang sangat strategis, karena pada usia tersebut kondisi bayi masih sangat labil dan rentan terhadap berbagai penyakit (Sari, 2018).

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mencatat, presentasi pemberian ASI eksklusif bayi berusia 0-5 bulan sebesar 71,58% pada tahun 2021. Angka ini menunjukkan perbaikan dari tahun sebelumnya yang sebesar 69,62%. Namun Sebagian besar provinsi masih memiliki presentase pemberian ASI eksklusif dibawah rata-rata nasional dan masih agak jauh dari target yang ingin dicapai yaitu 100% (katadata.co.id). Rendahnya cakupan pemberian ASI berhubungan dengan pengetahuan ibu yang kurang tentang pentingnya pemberian ASI dan teknik menyusui yang kurang tepat sehingga berpengaruh pada proses pengeluaran ASI (Jannah, 2020).

Manajemen laktasi adalah upaya untuk mendukung keberhasilan laktasi di mulai saat masa kehamilan, melahirkan, dan masa menyusui. Pelaksanaan edukasi tentang manajemen laktasi yang selama ini berlangsung di pelayanan kesehatan dianggap kurang berhasil karena edukasi yang diberikan kurang diminati oleh ibu dan hanya bersifat satu arah yang mengakibatkan tidak terjadi komunikasi yang efektif antara ibu dan bidan (Ratnaeni, 2021)

Berdasarkan data yang didapat dari PMB Yusida Palembang, jumlah bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif tahun 2019 sebanyak 108 bayi, tahun 2020 sebanyak 146 bayi dan tahun 2021 (terhitung dari bulan Januari s/d September) sebanyak 72 bayi.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Dalam penelitian ini memfokuskan penelitian untuk mengetahui informasi secara mendalam tentang pengalaman ibu dengan manajemen laktasi.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 November 2021 di PMB Yusida Palembang.

Target/Subjek Penelitian

Target atau subjek penelitian ini adalah ibu nifas yang menyusui bayinya. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 3 orang informan yang terdiri dari 2 orang ibu nifas yang menyusui bayinya di PMB Yusida Palembang tahun 2021 sebagai informan utama dan 1 orang bidan sebagai informan kunci.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini adalah data primer yang didapat secara langsung dengan cara wawancara secara mendalam dengan semua informan, mengenai pengalaman ibu dalam proses menyusui. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa daftar pertanyaan dan tape recorder / hp sebagai alat perekam dalam proses wawancara.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini berpedoman pada penelitian studi fenomenologi pada keperawatan bersifat kualitatif yang menggunakan alat pengumpulan data berupa observasi di bantu alat perekam gambar (video) dan wawancara dibantu dengan pedoman wawancara mendalam, dimana kasus yang diteliti adalah pengalaman ibu dengan proses menyusui. Pada penelitian ini dalam melakukan analisis mendalam peneliti tidak hanya meneliti partisipan saja sebagai partisipan utama, tetapi juga melibatkan seorang perawat sebagai informan kunci dan

pendapat peneliti sendiri berdasarkan hasil observasi yang dilakukan dengan bantuan alat rekam untuk memudahkan peneliti dalam mengingat fenomenologi yang terjadi.

Gambaran Umum Informan

Informan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang yang terdiri dari 3 orang ibu yang memiliki bayi di PMB Yusida Palembang sebagai informan utama dan 1 orang bidan sebagai informan kunci.

Tabel 1

Karakteristik Partisipan Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan

No	Inisial	Umur	Jumlah Anak	Pendidikan
1.	Ny.H	32 tahun	5 orang	SMA
2.	Ny.L	28 tahun	2 orang	SMA

Dari tabel 1 diatas diketahui partisipan adalah ibu yang memiliki bayi di PMB Yusida Palembang yang semuanya bekerja sebagai ibu rumah tangga. Informan 1 adalah Ny.H berusia 32 tahun, pendidikan SMA dan mempunyai 5 orang. Anak yang masih kecil usianya 3 hari dan di beri ASI. Sedangkan Ny.L berusia 28 tahun, berpendidikan SMA, telah memiliki 2 orang anak, anak yang paling kecil berusia 3 minggu dan di beri ASI.

Tabel 2

Karakteristik Gambaran Umum Informan Kunci yaitu Bidan berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Lama Kerja

Inisial	Umur	Pendidikan	Lama Bekerja
Bdn. Y	63 tahun	DIII Kebidanan	± 30 tahun

Informan kunci dalam penelitian ini adalah seorang bidan dengan inisial Bdn.Y berusia 63 tahun, pendidikan DIII Kebidanan dan bekerja sebagai bidan kurang lebih 30 tahunan.

Hasil Observasi Informan 1 (Ny.H)

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap Informan 1 (Ny.H) didapatkan informasi bahwa Ny.H berusia 32 tahun, mempunyai 5 orang anak yang masih kecil usianya 3 hari. Saat menyusui bayinya Ny.H tidak menunjukkan kesulitan, ia menyusui bayinya sambil di gendong dan jika lelah ia akan menyusui sambil duduk. Saat menyusui bayinya, Ny.H mendekatkan puting susu ke mulut bayi untuk merangsang agar bayi membuka mulut dan sesekali melakukan penekanan pada payudara. Bayi Ny.H tampak menyusu dengan kuat dan terlelap tidur setelah menyusui.

Hasil Observasi Informan 2 (Ny.L)

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap Informan 2 (Ny.L) didapatkan informasi bahwa Ny.L berusia 28 tahun, memiliki 2 orang anak, anak yang paling kecil berusia 3 minggu. Saat menyusui bayinya Ny.L tidak menunjukkan kesulitan, ia menyusui bayinya sambil di gendong. Bayi Ny.L tampak menyusu dengan kuat dan terlelap tidur setelah menyusui. Terkadang Ny.L melakukan perlekatan dengan cara mendekatkan puting susu ke mulut bayi. Bayi Ny.L tampak menyusu dengan kuat dan terlelap tidur setelah menyusui.

Hasil Wawancara dan Pembahasan

Pertanyaan 1 : Bagaimana posisi menyusui yang biasa ibu lakukan ?

Jawaban:

Responden I :

Kadang sambil berbaring...pas dio lagi rewel di angkat sambil di gendong kalo lagi tenang sambil berbaring jugo biso

(Kadang sambil berbaring.....saat bayi lagi rewel di angkat sambil digendong kalau lagi tenang sambil berbaring juga bisa)

Responden II :

Biso sambil di gendong atau sambil berbaring

(Bisa sambil di gendong atau sambil berbaring)

Analisis : Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua informan peneliti berasumsi bahwa kedua informan menyusui bayinya dengan dua cara yaitu sambil di gendong dan berbaring. Saat bayi sedang rewel sebaiknya ibu menyusui sambil di gendong. Gerakan tubuh ibu saat menggendong bayi akan membuat bayi lebih tenang. Sebaliknya saat bayi sedang tenang, ibu dapat menyusui bayinya sambil berbaring hal ini akan membuat bayi cepat tertidur. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa: "*Posisi menyusui yang benar yaitu dengan kita bisa duduk atau berbaring di sebelah bayi....dekatkan bibir bayi ke arah payudara dan miringkan tubuh bayi dan diberikan dorongan untuk mencapai puting susu ibu*".

Hal yang sama dijelaskan dalam teori Maryunani (2018), Posisi menyusui yang tepat antara lain: Posisi menyusui bagi ibu dengan persalinan spontan/normal. Ibu yang melahirkan secara spontan dapat lebih leluasa dalam memilih posisi menyusui, apakah posisi menyusui itu sambil duduk atau berbaring menyamping. Apabila ibu memilih posisi duduk, gunakan kursi yang nyaman. Upayakan telapak kaki ibu menginjak lantai. Gunakan bangku kecil sebagai pengganjal bila posisi kaki agak menggantung. Apabila ASI ibu berlimpah dan alirannya deras terdapat posisi khusus untuk menghindari agar bayi tidak tersedak caranya : ibu tidur terlentang lurus sementara bayi diletakkan di atas perut ibu dalam posisi berbaring lurus dengan kepala menghadap ke payudara.

Saat menyusui, ibu dapat mengambil posisi senyaman mungkin seperti sambil duduk, berdiri atau sambil tiduran serta ikut menyesuaikan kondisi bayi. Jika bayi sedang tenang ibu dapat menyusui sambil berbaring namun jika bayi sedang rewel ibu dapat menyusui sambil di gendong/berdiri sambil di ayun-ayunkan.

Pertanyaan 2 : Bagaimana cara ibu

melakukan pelekatan saat menyusui ?

Jawaban :

Responden I :

Dengan cara mendekatkan puting susu ke mulut bayi

(Dengan cara mendekatkan puting susu ke mulut bayi)

Responden II :

Puting susu itu di letakkan di mulut bayinya
(Puting susu di letakkan di mulut bayinya)

Analisis : Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua informan peneliti berasumsi bahwa cara kedua informan melakukan pelekatan saat menyusui adalah dengan mendekatkan puting susu ke mulut bayi. Hal ini akan merangsang bayi untuk membuka mulut dan mulai menyusui.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa: *“Semua areola puting susu ibu harus masuk kedalam mulut bayi”*.

Hal ini sesuai dengan teori Mansyur (2018), yang menjelaskan bahwa cara pelekatan yang baik adalah sebagai berikut: Areola bagian bawah masuk kemulut bayi sedangkan areola bagian atas lebih banyak terlihat dibanding areola bawah. Bagi ibu yang memiliki areola kecil, ketika bayi memasukkan payudara dengan baik, areola bisa tidak terlihat sama sekali, mulut bayi terbuka lebar, bibir bawah terputar lebar serta dagu menempel pada payudara.

Lebih lanjut menurut Monika (2018), menjelaskan bahwa agar bayi membuka mulutnya dengan lebar, ibu dapat menggelitik hidung, mulut atau dagu bayi dengan payudara/puting sebagai rangsangan. Ketika bayi sudah melekat pada payudara, tetapi ibu atau bayi tidak merasa nyaman, ibu dapat melepaskan isapan bayi dengan menekan pelan sambil menarik dagu bayi kebawah. Bisa juga dengan memasukkan sedikit kelingking ibu ke ujung bibir bayi. Setelah bayi melepas payudara, proses pelekatan dapat diulang kembali.

Cara kedua informan melakukan pelekatan saat menyusui adalah dengan mendekatkan puting susu ke mulut bayi.

Hal ini akan merangsang bayi untuk membuka mulut dan mulai menyusui. Selain itu untuk merangsang bayi agar membuka mulutnya dengan lebar ibu dapat menggelitik hidung, mulut atau dagu bayi dengan payudara/puting sebagai rangsangan.

Pertanyaan 3 : Bagaimana tanda bayi menyusui yang efektif ?

Jawaban :

Responden I :

Biasanya kalo rewel biasanya kurang susunya...jadi butuh susu lagi...tapi kalo dio tiduk nyenyak berarti dio kenyang

(Biasanya kalo rewel biasanya kurang susunya...jadi butuh susu lagi...tapi kalau dia tidak nyenyak berarti dia kenyang.

Responden II :

Dilihat dari tidurnya kalo dia nyenyak berarti dia kenyang, kalo dia rewel berarti dia butuh susu

(Dilihat dari tidurnya kalau dia nyenyak berarti dia kenyang....kalau dia rewel berarti dia butuh susu)

Analisis : Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua informan peneliti berasumsi bahwa kedua informan memiliki pengetahuan yang cukup dalam mengetahui tanda bayi menyusui yang efektif yaitu bayi tertidur dengan nyenyak hal ini menandakan bahwa bayi telah mendapatkan cukup ASI sehingga membuat ia kenyang dan tertidur dengan pulas. Sebaliknya jika bayi rewel dan tidur tidak nyenyak menandakan bayi kurang mendapatkan ASI sehingga bayi mudah lapar.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa: *“Bayi mengisap dengan kuat kemudian areola puting susu masuk semua”*

Menurut Mansyur (2018), tanda bayi menyusui yang efektif adalah sebagai berikut: Bayi mengubah pola isapannya dari pola isapan pendek-pendek menjadi isapan yang lebih pelan dan dalam. Ibu dapat merasakan refleks pengeluaran ASI (ASI mengalir keluar dari payudara). Pipi

bayi menggebu tidak mengerut. Telinga bayi bergerak-gerak, menandakan bayi mengisap dengan kuat menggunakan rahang bagian bawah dan otot-otot di depan telinga bayi. Tidak terdengar suara klik atau hentakan ketika bayi mengisap yang menandakan posisi lidah bayi sudah baik. Suara menelan kadang terdengar jelas setelah satu atau dua isapan setelah terjadi refleks pengeluaran ASI. Untuk bayi baru lahir pada hari pertama pasca kelahiran, umumnya bayi mengisap 5-10 kali sebelum menelan. Bayi tidak melepas payudara sebentar-sebentar. ASI tidak mengalir keluar dari mulut bayi. Payudara ibu melembut selama proses menyusui. Puting ibu tidak nyeri, tidak berubah bentuk seperti tertekan, serta tidak pucat ketika dilepas bayi. Bayi tampak puas dan bahagia. Tanda-tanda kecukupan ASI bayi terpenuhi.

Tanda bayi telah mendapatkan cukup ASI diantaranya bayi tidak rewel dan tertidur dengan pulas. Sebaliknya jika bayi rewel dan tidur tidak nyenyak menandakan bayi kurang mendapatkan ASI sehingga bayi mudah lapar.

Pertanyaan 4 : Bagaimana cara ibu melakukan pemijatan payudara ?

Jawaban :

Responden I :

Dengan cara mengurut dari atas ke bawah (dengan cara mengurut dari atas ke bawah)

Responden II :

Di tekan-tekan kemudian di urut kebawah (di tekan-tekan kemudian di urut kebawah)

Analisis : Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua informan peneliti berasumsi bahwa kedua informan memiliki pengetahuan yang cukup dalam melakukan pemijatan payudara yaitu dengan cara mengurut dari atas payudara ke bawah atau kearah puting susu. Hal ini bertujuan untuk merangsang otot-otot payudara dan kelenjar susu sehingga dapat mengeluarkan ASI dengan lancar.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa: "*Pemijatan payudara itu di pijat atau di urut-urut*

secara perlahan dari atas kearah puting susu".

Menurut Monika (2018), menyatakan bahwa pijat payudara bila dilakukan sebelum menyusui/memerah dapat membantu terjadinya refleks pengeluaran ASI. Selama payudara dipijat, hormon oksitosin yang berfungsi mengeluarkan ASI akan meningkat dan terjaga tinggi. pijat payudara juga berguna untuk mencegah beberapa masalah yang berhubungan dengan payudara seperti payudara bengkak, sumbatan payudara, dan mastitis. Memijat payudara saat pemerah membantu pengosongan payudara menjadi lebih baik.

Menurut Rahmawati (2020), Persiapan sebelum memijat payudara, antara lain: Hangatkan tangan, bisa dengan mencuci tangan dengan air hangat, pilih tempat yang nyaman dan sepi, pilih tempat duduk/kasur yang nyaman, hindari pengolesan berbagai minyak pada payudara karena dapat tertelan bayi dan menyebabkan bayi menolak menyusui, untuk melembapkan payudara dan membantu kelancara pengeluaran ASI, ibu dapat mengompres payudara dengan handuk hangat atau mandi shower air hangat.

Sedangkan langkah-langkah memijat payudara menurut teori Monika (2018), antara lain : Setelah ibu duduk dengan nyaman, goyang-goyangkan payudara dengan lembut dengan kedua tangan sebelum mulai memijat. Bila ibu memiliki payudara besar, tangan ibu dapat menopang payudara bagian bawah dan tangan yang lain melakukan pijatan. Mulailah dari dada/ujung atas payudara. Dengan menggunakan telapak tangan, tekan lembut dan buatlah pijatan melingkar dari dada menuju puting. Fokuskan pada area tempat saluran ASI berkembang dengan baik, salah satunya dibawah payudara, diarea bawah ketiak atau di area tempat terjadi gumpalan ASI. Selain melingkar, variasikan gerakan memijat, yaitu lurus dengan arah dari dinding dada menuju puting.

Memijat payudara bertujuan untuk merangsang otot-otot payudara dan membantu terjadinya refleksi pengeluaran ASI sehingga ASI dapat keluar dengan lancar. Selain itu ibu juga dapat mengompres payudara dengan air hangat (Emilda S, 2022).

Pertanyaan 5 : Bagaimana cara ibu melakukan penekanan payudara saat menyusui?

Jawaban :

Responden I :

Dengan cara di pijet-pijet dan di tekan dari atas ke bawah

(Dengan cara di pijat-pijat dan di tekan dari atas ke bawah)

Responden II :

Di tekan-tekan dari atas kebawah biar keluar kalau asi nya tidak keluar....kalau sudah keluar tidak di tekan-tekan.....

(Di tekan-tekan dari atas ke bawah supaya keluar kalau ASI nya tidak keluar...kalau sudah keluar tidak di tekan-tekan).

Analisis : Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua informan peneliti berasumsi bahwa kedua informan memiliki pengetahuan yang cukup dalam melakukan penekanan payudara yaitu dengan cara menekan-nekan payudara dari atas payudara ke bawah. Hal ini bertujuan untuk merangsang otot-otot payudara dan kelenjar susu sehingga dapat mengeluarkan ASI dengan lancar.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa: "*Kita anjurkan ke ibunya jari telunjuk di atas dan jari tengah di bawah puting susu*".

Hal ini sesuai dengan teori Mansyur (2018), yang menyatakan bahwa pada prinsipnya penekanan payudara mirip dengan pijat payudara. Bedanya penekanan payudara lebih fokus pada menekan payudara saat bayi sudah melekat, untuk mengeluarkan ASI langsung kemulut bayi (atau bila sedang memerah, diarahkan kewadah ASI perah). Teknik ini juga dapat memicu refleksi pengeluaran ASI.

Lebih lanjut menurut Evi (2017), langkah-langkah menekan payudara antara

lain: Pegang bayi dengan satu tangan. Lakukan teknik menopang payudara membentuk huruf C (jempol disisi atas payudara, tidak terlalu dekat dengan areola, sementara keempat jari lainnya di sisi bawah payudara, dekat dengan dinding dada ibu). Perhatikan bagaimana bayi menyusui. Ketika bayi hanya menempel pada payudara tanpa mengisap dan menelan atau tertidur, ibu dapat menekan payudara dan menahannya. Jangan menekan terlalu keras dan menyakitkan juga jangan mengubah bentuk areola. Lepaskan tekanan bila bayi berhenti mengisap, lalu lihat reaksi bayi. Alasan melepaskan tekanan adalah mengistirahatkan tangan ibu dan membiarkan ASI mulai mengalir. Bila bayi tetap tidak menyusui dengan efektif, ibu dapat melepaskan bayi dari payudara, lalu ulangi lagi pelekatan dan penekanan payudara.

Penekanan pada payudara saat ibu sedang menyusui bertujuan untuk merangsang otot-otot payudara dan kelenjar susu sehingga dapat mengeluarkan ASI dengan lancar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap kedua informan utama (ibu menyusui) dan informan kunci (bidan) di PMB Yusida Palembang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap kedua informan, diketahui bahwa kedua informan memiliki kesamaan dalam hal menyusui bayinya.
2. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap Informan 1 (Ny.H) didapatkan informasi bahwa Ny.H menyusui bayinya sambil di gendong dan berbaring. Ny. H dapat melakukan pemijatan payudara dan melakukan penekanan saat menyusui.
3. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap Informan 2 (Ny.L) didapatkan informasi bahwa

Ny.L menyusui bayinya sambil di gendong dan jika lelah ia akan menyusui sambil berbaring. Ny.L juga melakukan pemijatan payudara dan melakukan perlekatan dengan cara mendekatkan puting susu ke mulut bayi.

Saran

Bagi BPM Yusida Palembang

Diharapkan dapat lebih meningkatkan lagi promosi kesehatan tentang manajemen laktasi kepada ibu post partum sehingga dapat menambah pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi serta mengetahui bagaimana cara mengatasi seputar permasalahan gangguan pengeluaran ASI, sehingga outcomenya dapat meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian serupa dengan menggunakan sampel yang lebih banyak lagi, menggunakan metode penelitian yang berbeda serta mencari variabel lain yang berkaitan dengan manajemen laktasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memberi dukungan financial terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Komariah, D. S. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Amran, Y. (2018). Gambaran pengetahuan ibu tentang menyusui dan dampaknya terhadap pemberian asi eksklusif. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(1), 52–61.
<http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/kespro/article/viewFile/3930/3773>
- Basrowi & Suwandi. (2008). *Metodologi Penelitian*. PT.Rineka Cipta.
- Ermitha, Y. (2020). *Pengaruh Pendidikan*

Kesehatan Melalui Media Leaflet Dan Whatsapp Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pemberian ASI Eksklusif. 5(1), 12–26.

- Evi, N. (2017). Manajemen Laktasi, Sikap dan Pengetahuan Ibu Tentang Menyusui. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, X(2), 254–265.
- Emilda, S. (2022). Pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran ASI. In *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan* (Vol. 12, Issue 23).
- Hastuti, B. W., Machfudz, S., & Budi Febriani, T. (2015). Hubungan Pengalaman Menyusui Dan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Kelurahan Barukan, Kecamatan Manisrenggo, Kabupaten Klaten. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 6(4), 179–187.
<https://doi.org/10.20885/jkki.vol6.iss4.art3>
- Hendrik. (2016). *sangat penting diberikan kepada bayi dari umur 0-6 bulan, untuk menunjang keberhasilan ASI*. 6, 74–80.
- Ismail, D. Y. (2020). Gambaran Perilaku Manajemen Laktasi Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Wilayah Puskesmas Sudiang Raya Kota Makassar. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 13(April), 15–38.
- Jannah, N. (2020). Pucung Kecamatan Balongpanggang Gresik. *Prosiding PKM-CSR*, 3, 406–414.
- Mansyur, N. (2018). *Buku ajar :asuhan kebidanan masa nifas*. Selaksa.
- Maryunani, A. (2018). *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif*. TIM.
- Monika. (2018). *Buku Pintar ASI dan Menyusui*. Noura Book.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Salemba Medika.
- Purwoastuti. (2018). *Asuhan kebidanan kegawatdaruratan maternal dan neonatal*. Pustaka Baru Press.
- Rahmawati, A., & Wahyuningati, N.

- (2020). Tipe eksklusifitas pemberian asi berdasarkan paritas dan usia ibu menyusui. *Jurnal Citra Keperawatan*, 08(2), 71–78.
- Ratnaeni. (2021). *Pengaruh Edukasi Media Whatsapp Tentang Gizi Laktasi , Involusi Uteri , Dan Lochea Terhadap Pengetahuan , Sikap Dan Perilaku Ibu Nifas The Influence of Whatsapp Media Education About Lactation Nutrition , Uterine Involution , and Lochea on Knowledge , Att.* 8(1), 20–33.
- Rukiyah, A. Y. (2018). *Buku saku asuhan kebidanan pada ibu masa nifas*. TIM.
- Saparwati, M., Sahar, J., & Mustikasari. (2018). Pengalaman kepala ruang dalam mengelola ruang rawat inap di RSUD ambarawa. *Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah 2018*, 1–5. download.portalgaruda.org/article.php?article=98500&val=426
- Sari, S. R. (2018). *Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manajemen Laktasi*. X(2), 182–190.
- Sugiono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.