

BAB 2

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Dasar *Hypno-breastfeeding*

2.1.1 Pengertian *Hipnosis / Hipnoterapi*

Hipnosis dalam Bahasa Yunani berarti tidur, bukan benar-benar tidur, tapi suatu kondisi saat seseorang berada dalam alam bawah sadar. Seseorang yang berada dalam kondisi hypnosis, meskipun tubuhnya beristirahat (selayaknya) orang tidur, masih bisa mendengar dengan jelas dan merespon informasi yang diterimanya dari luar. Perkembangan sejarah Ilmu Hipnosis dunia kesehatan, sejak tahun 1890 Dr. Grantley Dick Read mengembangkan dan menerapkan ilmu hypnosis kedalam ilmu kebidanan dengan program yang disebut “*Childbirth Without Fear*”. Penemuan ini kemudian dilanjutkan oleh Marie F. Mongan dengan mencetuskan program pertama yaitu Hypno-brithing dan saat ini di Indonesia, Lanny Kuswandi sudah mulai mengembangkan dan memperkenalkan Ilmu hipnostetri kepada para bidan, perawat dan dokter dengan berbagai aplikasi hypnosis yang salah satunya adalah *Hypno-breastfeeding*. Hipnosis ini dipelajari secara ilmiah selama lebih dari 200 tahun sehingga didapatkan definisi yang berbeda-beda, namun dari keseluruhan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hypnosis didefinisikan sebagai suatu kondisi pikiran fungsi analisis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk kedalam kondisi bawah sadar (sub-conscious / unconscious), kondisi ini tersimpan berbagai potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup. Individu yang berada pada kondisi hypnotic atau “hypnotis trance” lebih terbuka terhadap

sugesti dan dapat dinetralkan dari berbagai rasa takut berlebihan (phobia), trauma ataupun rasa sakit. Individu yang mengalami hypnosis masih dapat menyadari apa yang terjadi disekitarnya berikut dengan berbagai stimulus yang diberikan oleh therapist.

Secara umum mekanisme kerja hypnotherapy sangat terkait dengan aktivitas otak manusia. Aktivitas ini sangat beragam pada setiap kondisi yang diindikasikan melalui gelombang otak yang dapat diukur menggunakan alat bantu EEG (Elektro Encephalo Gaphs).

2.1.2 Gelombang Otak Manusia

Secara garis besar, otak manusia menghasilkan empat jenis gelombang otak, yang terdiri dari :

1. Gelombang *Beta* (13-30 Hz) :Waspada, Konsentrasi

Kondisi gelombang otak Beta dalam frekuensi ini seseorang sedang dalam kondisi terjaga atau sadar penuh dan didominasi oleh logika. Saat seseorang berada di gelombang ini, otak kiri sedang aktif digunakan untuk berpikir, konsentrasi, dan sebagainya, sehingga gelombang meninggi. Golombang tinggi ini merangsang otak mengeluarkan hormon *kortisol* dan *norepineprine* yang menyebabkan cemas, khawatir, marah, dan stress. Akibat buruknya, beberapa gangguan penyakit mudah datang kalau kita terlalu aktif di gelombang ini.

2. Gelombang *Alfa* (8-13 Hz) : Kreativitas, Relaksasi, Visualisasi

Kondisi gelombang otak Alfa digambarkan seseorang yang sedang rilek, melamun atau berkhayal gelombang otaknya berada dalam frekuensi ini yaitu merupakan pintu masuk atau akses ke perasaan bawah sadar.

Contoh anak-anak balita gelombang otaknya selalu dalam keadaan Alfa. Itu sebabnya mereka mampu menyerap informasi secara cepat. Dalam kondisi ini, otak memproduksi hormon *serotonin dan endorfin* yang menyebabkan seseorang merasakan rasa nyaman, tenang, bahagia. Hormon ini membuat imunitas tubuh meningkat, pembuluh darah terbuka lebar, detak jantung menjadi stabil, dan kapasitas indra kita meningkat. Pada gelombang inilah yang bakal memudahkan kita menciptakan rasa ikhlas di hati.

3. Gelombang *Theta* (4-8 Hz) : Relaksasi mendalam, Peningkatan memori

Kondisi gelombang ini memancarkan frekuensi ini menunjukkan seseorang sedang dalam kondisi tidur mimpi. Dalam kondisi ini pikiran menjadi sangat kreatif dan inspiratif. Seseorang yang berada dalam gelombang ini berada dalam kondisi khusuk, rilek, ikhlas, pikiran sangat hening, indra keenam atau intuisi muncul. Itu semua terjadi karena otak mengeluarkan hormon melatonin.

4. Gelombang *Delta* (0,5-4 Hz) : Penyembuhan , tidur sangat nyenyak

Kondisi gelombang ini frekuensi terendah memancar saat seseorang tertidur pulas tanpa mimpi, tidak sadar, tak bisa merasakan badan, tidak berpikir. Digelombang ini otak mengeluarkan hormon pertumbuhan yang membuat orang awet muda. Bila seseorang tidur dalam keadaan Delta yang stabil, kualitas tidurnya sangat tinggi. Meski hanya beberapa menit tertidur, ia akan bangun dengan tubuh tetap merasa segar.

Kondisi yang paling penting untuk menembus pikiran bawah sadar adalah alpha. Dalam kondisi alpha kita bisa menembus pintu gerbang

menuju 88% kekuatan alam bawah sadar. Kondisi ini yang membedakan dengan theta adalah kesadaran kita masih bisa merasakan anggota tubuh kita.

Pikiran bawah sadar berperan sebanyak 88% terhadap fungsi diri. Pikiran bawah sadar manusia kapasitasnya jauh lebih besar dari pikiran sadar dan mempunyai fungsi yang jauh lebih kompleks. Pikiran bawah sadar dominan ketika kita melamun, berfantasi, menggunakan memori untuk waktu yang lama, tidur, terhipnotis, tidak sadar, terkejut (shock).

Pikiran bawah sadar mempunyai bermacam fungsi :

1. Kebiasaan (baik, buruk, dan refleks)
2. Emosi
3. Memori jangka panjang
4. Kepribadian
5. Intuisi
6. Kreativitas
7. Persepsi
8. Belief dan value atau segala sesuatu yang kita yakini sebagai hal yang benar.

Hypnoterapi sendiri juga dapat dikelompokkan lagi menjadi banyak cabang hypnosis seperti : Hypnobirthing (melahirkan tanpa rasa takut dan meminimalkan rasa sakit), *Hypno-breastfeeding* (bagaimana hypnosis dapat membantu melancarkan ASI), Hypnoslimming (menurunkan berat badan dengan cara menanamkan program kebawat sadar supaya dapat mengontrol nafsu makanny), Hypnobeauty (bagaimana hipnosis dapat membantu menghaluskan kulit dan membesarkan payudara), Hypnosex (bagaimana hypnosis dapat

membantu keharmonisan suami istri diatas ranjang, Hypnolearning (bagaimana hypnosis dapat membantu seorang anak agar dapat lebih optimal dalam belajar), dan masih banyak lagi manfaat hypnosis dalam kehidupan kita.

2.1.3 *Hypno-Breastfeeding*

Teknik relaksasi hipnosis yang dikenal dengan *hypno-breastfeeding* adalah cara / metode terbaru yang sangat baik untuk membangun niat positif dan motivasi dalam menyusui serta mampu memaksimalkan kuantitas dan kualitas ASI. Secara fisiologis dapat meningkatkan pengeluaran hormon *oksitoksin* yang dikirimkan ke otak sehingga hormon dikeluarkan dan mengalir ke dalam darah, kemudian masuk ke payudara yang menyebabkan otot-otot disekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir di sakuran ASI (milk ducts) lebih lebar dan membuat ASI mengalir lebih mudah (Lanny Kuswandi,2013). Teknik *hypno-breastfeeding* akan emmberikan kenyamanan dan membuat rileks ibu yang dapat memperlancar aliran darah sehingga aliran darah dan energy didalam tubuh akan kembali lancar, hal ini dapat merangsang pengeluaran hormon endorphin serta dapat menstimulasi refleks *oksitoksin* (Dalimartha, 2009).

Hypno-breastfeeding, perubahan yang diinginkan adalah segala hal yang mempermudah dan memperlancar proses menyusui. *Hypno-breastfeeding* terdiri dari dua kata yaitu hypno=hipnosis yang artinya adalah suatu kondisi nirsadar yang terjadi secara alami, dimana seseorang menjadi mampu menghayati pikiran dan sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spritual yang diinginkan. untuk diketahui, pikiran bawah sadar (*subconscious mind*) berperan 88% terhadap fungsi diri. Sedangkan breastfeeding artinya menyusui. Jadi, proses menyusui dapat berlangsung nyaman karena ibu merekam pikiran

bawah sadar bahwa menyusui adalah proses alamiah dan nyaman. Sehingga, dasar dalam melakukan *hypno-breastfeeding* adalah relaksasi yang dicapai bila jiwa raga berada dalam kondisi tenang. Relaksasi merupakan sebuah ketrampilan. Sehingga perlu diulang-ulang untuk menentukan keberhasilannya. Adapun timbulnya suasana rileks dapat didukung oleh ruangan/suasana tenang, menggunakan musik untuk relaksasi, ditambah aromatherapy, panduan relaksasi otot, napas dan pikiran.

2.1.3.1 Keuntungan dan Manfaat *Hypno-breastfeeding*

Keuntungan dan manfaat yang dapat diperoleh dari penggunaan hipnosis dalam *hypno-breastfeeding* adalah:

1. Sebagai sarana relaksasi
2. Biayanya relatif rendah karena tanpa penggunaan obat-obatan
3. Metode yang digunakan relatif sederhana sehingga mudah dipahami dan dipraktikkan oleh orang banyak, termasuk subjek.
4. Dapat dilakukan sendiri oleh subjek (ibu menyusui) dan cukup dibantu oleh satu terapis (perawat)
5. Dapat menyehatkan unsur tindakan, perilaku, hasrat, semangat, motivasi, inisiatif, kebiasaan buruk, dan lain-lain.
6. Mempersiapkan ibu agar berhasil pada masa menyusui
7. Mempersiapkan bayi menjadi generasi yang sehat, cerdas dan kreatif

2.1.3.2 Langkah-langkah Melakukan *Hypno-breastfeeding*

1. Persiapkan secara menyeluruh tubuh, pikiran dan jiwa agar proses pemberian ASI sukses.

2. Persiapkan batin dan pikiran yang positif, ibu harus mengosongkan pikiran tidak boleh berpikir negative, ibu dalam kondisi rileks.
3. Niatkan yang tulus dari batin untuk memberi ASI eksklusif pada bayi yang kita sayangi dan yakin bahwa semua ibu, bekerja atau di rumah, memiliki kemampuan untuk menyusui/memberi ASI pada bayinya.
4. Dengan berniat pikiran ibu menyusui semakin tenang, seluruh sel, organ, hormonal pun seimbang sehingga produksi ASI cukup untuk kebutuhan bayi.
5. Mulailah memberi sugesti positif. Contoh kalimat sugesti atau afirmasi, misalnya “ASI saya cukup untuk bayi saya sesuai dengan kebutuhannya” atau “saya selalu merasa tenang dan rileks saat mulai memerah”. Ibu diminta untuk membayangkan sedang dalam posisi menyusui bayinya, produksi ASI yang melimpah, payudara yang terasa keras, ASI menetes dari kedua putting ibu.
6. Kalimat sugesti saat melakukan hypnotherapy juga dapat diberikan suami saat menemani istri melakukannya.
7. Suasana nyaman benar-benar harus tercipta saat terapi *hypno-breastfeeding*. Lingkungan sekitar harus dapat membantu ibu menciptakan suasana nyaman .
8. Ini juga bisa dilakukan oleh ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan ASI eksklusif buat sang buah hati.

Tujuan afirmasi positif tersebut adalah untuk menjadikan aktivitas menyusui sebagai suatu kegiatan yang mudah, sederhana dan menyenangkan.

2.1.3.3 Tiga Tahapan Relaksasi

Teknik relaksasi dalam *hypno-breastfeeding* terdiri atas tiga tahap:

1. Pertama ; relaksasi otot mulai dari puncak kepala sampai telapak kaki, termasuk wajah, bahu kiri dan kanan, kedua lengan, daerah dada, perut, pinggul, sampai kedua kaki.
2. Kedua ; relaksasi napas. Untuk mencapai kondisi relaks adalah dengan cara tarik napas panjang melalui hidung dan hembuskan keluar pelan-pelan melalui hidung atau mulut (fokuskan pernapasan di perut). Lakukan selama beberapa kali sampai ketegangan mengendur dan berangsur hilang.
3. Ketiga; relaksasi pikiran dengan mengosongkan pikiran dan memejamkan mata dengan napas yang lambat, mendalam dan teratur selama beberapa saat.

Biasanya, sesi *hypno-breastfeeding* hanya diberikan satu atau dua kali saja di klinik atau workshop. Setelah itu pasien bisa mencoba sendiri di rumah. Caranya mudah, masuklah ke dalam ruangan yang tenang, nyalakan musik khusus untuk relaksasi, sediakan aroma therapy, dan ikuti panduan relaksasi otot, napas, dan pikiran yang telah dipelajari sebelumnya.

Mirip dengan *hypnobirthing*, teknik *hypno-breastfeeding* juga menggunakan pikiran bawah sadar dengan mengistirahatkan alam sadar melalui teknik relaksasi. Pikiran bawah sadar secara otomatis akan membimbing untuk melakukan atau memikirkan hal-hal tertentu, misalnya yakin bahwa kita bisa menyusui dan ASI akan mengalir deras. Cara lain yang simple adalah dengan mendengarkan suara bayi serta perhatikan alur napasnya. Jika hal tersebut dilakukan secara continue, akan menimbulkan bonding dan selanjutnya memicu

tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin (hormon pembawa rasa senang dan tenang) sehingga tubuh merasa rileks. Hormon ini yang merangsang keluarnya hormon *oksitoksin* yang dapat memperlancar ASI.

Hypno-breastfeeding adalah upaya alami menanamkan niat ke pikiran bawah sadar kita, untuk menghasilkan ASI yang cukup untuk kepentingan bayi. Caranya adalah yakin bahwa “Anda bisa menyusui bayi secara eksklusif tanpa tambahan susu formula”. Hal ini bisa diperoleh dengan memikirkan hal-hal positif yang dapat menimbulkan rasa kasih dan cinta kepada si bayi. *Hypno-breastfeeding* adalah metode yang sangat baik untuk membangun niat positif dan motivasi dalam menyusui.

2.2 KONSEP ASI

2.2.1 Definisi ASI

ASI adalah cairan tubuh yang mempunyai sifat dinamis, didalamnya terdapat komposisi nutrisi yang sangat dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangannya, serta dapat memberikan pertahanan dari berbagai macam penyakit menular (Ahmed, 2008). ASI merupakan makanan alamiah yang paling baik bahkan terbaik bagi bayi, karena komposisi ASI selalu disesuaikan dengan apa yang dibutuhkan bayi. Selain itu, ASI juga dilengkapi dengan zat-zat pelindung DHA (Decosahexanoic Acid) dan ARA (Aracnoid Acid) yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan jaringan saraf. Mengandung lebih banyak laktosa yang penting untuk mengembangkan jaringan otak dan membantu meningkatkan pertumbuhan bakteri usus yang berguna.

ASI juga mengandung jutaan sel darah putih yang beredar ke seluruh sistem pencernaan bayi dan merusak bakteri yang berbahaya. ASI juga

mengandung immunoglobulin yaitu protein pelawan infeksi, yang berfungsi seperti antibiotik alamiah.

Komposisi ASI yang unik dan spesifik, yang tidak bisa ditandingi oleh susu formula merek apapun terdiri dari 88,1% air, 3,3% lemak, 0,9% protein, 7% Laktosa. ASI juga mengandung zat pelindung (antibody) yaitu *Immunoglobulin*, *Lactobacillus*, *Bifidus*, *Laktoferin*. Kolostrum yang didapat pada awal kelahiran bayi merupakan imunisasi awal, karena dapat melindungi bayi dari penyakit dan membersihkan lambung pada bayi baru lahir. ASI mudah dicerna bayi dan tidak menimbulkan alergi pada bayi. Ibu yang melahirkan diperkirakan 80% dapat memberikan ASI yang cukup bagi bayinya. Semakin sering ibu menyusunya semakin meningkat jumlah produksi ASI. Pemberian ASI Eksklusif dapat meningkatkan *bonding* antara ibu dan bayinya, Rahim ibu lebih cepat kembali keukuran semula dan memperjarang kehamilan. Apabila ASI Eksklusif yang diberikan oleh ibu dalam jangka waktu lama akan membuat ibu terhindar dari kemungkinan penyakit, misalnya Ca-Mammae.

2.2.2 Pengeluaran ASI

Sejak kehamilan muda, sudah terjadi persiapan pada kelenjar-kelenjar mammae untuk menghadapi masa laktasi. Setelah partus, pengaruh menekan dari estrogen dan progesterone terhadap hipofisis hilang. Timbulnya pengaruh hormon *hipofisis* kembali, antara lain *lactogenis* hormon (Prolaktin). Pengaruh *oksitoksin* mengakibatkan *mioepitelium* kelenjar-kelenjar susu berkontraksi, sehingga pengeluaran air susu dilaksanakan. Umumnya produksi air susu baru berlangsung pada hari ke 2-3 post partum. Selain pengaruh hormonal salah satu rangsangan terbaik untuk mengeluarkan air susu adalah dengan menyusui bayi. Kadar

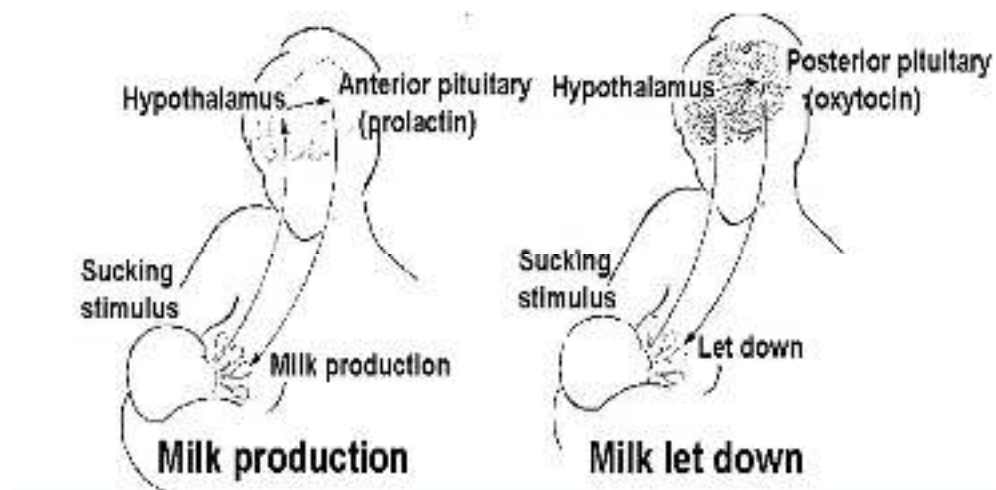
prolactin akan meningkat dengan rangsangan fisik pada puting mammae yang mengakibatkan peningkatan produksi ASI. (Suryoprajogo,2009)

Hormon *prolactin* berperan dalam proses produksi ASI. Hormon ini diproduksi oleh kelenjar pituitari, berada dalam otak yang berpengaruh terhadap berbagai fungsi fisiologis tubuh. Rangsangan yang berasal dari isapan bayi dilanjutkan ke *hipofise posterior* (neurohipofise) yang kemudian mengeluarkan *oksitoksin*, untuk merangsang sel-sel pembuat ASI untuk memproduksi ASI. Melalui aliran darah, hormon ini menuju uterus sehingga menimbulkan kontraksi. Kontraksi dari sel akan memeras air susu keluar dari alveoli dan masuk ke sistem duktus dan mengalir ke duktus lactiferous masuk ke mulut bayi. Ketika bayi menyusu, rangsangan sensorik akan dikirim ke otak, yang kemudian direspon otak dengan mengeluarkan hormon prolaktin yang akan kembali menuju payudara melalui aliran darah dan merangsang sel-sel pembuat ASI untuk memproduksi ASI. Proses perjalanan hormon *prolactin* didalam darah ini memakan waktu sekitar 30 menit. Sehingga, setelah proses menyusui selesai hormon *prolactin* baru sampai di payudara dan memerintahkan sel-sel pembuat ASI untuk berproduksi jadi hormon *prolactin* merangsang untuk produksi ASI yang berikutnya. Jumlah hormon *prolactin* yang diproduksi oleh pituitari dipengaruhi oleh jumlah nutrisi yang dikonsumsi ibu, selain itu juga dipengaruhi oleh hisapan bayi, semakin sering frekuensinya maka hormon yang diproduksipun semakin banyak.

Hormon *oksitoksin* adalah hormon yang memiliki peranan penting dalam proses keluarnya ASI. Hormon *oksitoksin* diproduksi oleh bagian belakang kelenjar hipofisis. Hormon tersebut dihasilkan bila ujung syaraf disekitar

payudara dirangsang oleh isapan. *Oksitoksin* akan dialirkan melalui darah menuju ke payudara yang akan merangsang kontraksi otot disekeliling alveoli dan memeras ASI untuk keluar dari gudang ASI, yang dapat mengeluarkan ASI adalah bayi atau ibunya. *Oksitoksin* dibentuk lebih cepat dibandingkan *prolactin*. Keadaan ini menyebabkan ASI dipayudara akan mengalir untuk diisap. Rangsangan oleh isapan bayi ketika menyusui akan diteruskan menuju hipotalamus yang memproduksi hormon *oksitoksin*, selanjutnya hormon *oksitoksin* akan memacu otot-otot halus disekitar sel-sel pembuat ASI untuk mengeluarkan ASI, proses ini disebut Reflek *Let down* (Reflek keluarnya ASI).

Faktor-faktor yang meningkatkan reflek aliran (*Let down* reflek) adalah: melihat bayi, mendengarkan suara bayi, mencium bayi, memikirkan untuk menyusui bayi. Sedang faktor-faktor yang menghambat *let down* reflek adalah strees, seperti: keadaan bingung / pikiran kacau, cemas dan takut. (Roesli,2005)



Gambar 2.1 Tanda dan sensasi reflek *oksitoksin* (Dr.Soetjningsih, DSAK, 2009)

Gambar 2.1 tanda dan sensasi reflek *oksitoksin* dapat dijelaskan bahwa tanda dan reflek oksitoksin aktif yaitu :

1. Sensasi diperas didalam payudara sesaat sebelum atau selama menyusui bayinya.
2. ASI mengalir dari payudara saat ia memikirkan bayi, atau mendengar bayi menangis.
3. ASI menetes pada payudara yang lain, ketika bayi menyusui pada payudara yang satunya.
4. ASI mengalir dari payudara dalam semburan yang halus, jika bayi melepaskan payudara selama menyusui
5. Terasa nyeri berasal dari kontraksi Rahim, kadang diiringi keluarnya darah, selama menyusui diminggu pertama.
6. Isapan yang lambat dan tegukan oleh bayi, menunjukkan ASI mengalir kedalam mulutnya.
7. Haus

Produksi dan pengeluaran ASI erat kaitannya dengan kondisi kejiwaan ibu, ketika ibu menyusui harus dalam kondisi tenang dan tidak stres. (Indiarti, 2006) Berbagai masalah menyusui pada ibu diantaranya: kurang pengetahuan, bentuk puting susu, puting lecet, payudara bengkak, dan ASI kurang. Selain itu ada juga berbagai mitos menyusui: menyusui merubah bentuk payudara dan payudara kecil tidak menghasilkan ASI. (Danuatmaja, 2009). Pengeluaran ASI sangat dipengaruhi oleh hormon *oksitoksin* yang sering disebut sebagai hormon kasih sayang, sebab kadarnya sangat dipengaruhi oleh suasana hati, rasa bahagia, rasa aman, ketenangan, relaksasi.

Faktor psikologis ibu dalam menyusui sangat besar berpengaruh terhadap proses menyusui dan produksi ASI. Perasaan stres dan tertekan yang dialami seorang ibu dapat menghambat produksi ASI.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran dan produksi ASI :

1. Frekuensi menyusui / memerah ASI

Produksi ASI prinsipnya *based on demand*, semakin ibu sering menyusui bayi, maka produksi ASI juga semakin banyak. Pastikan frekuensi bayi menyusu secara langsung maupun memerah/memompa ASI. Bila ibu jarang menyusui atau berlangsung sebentar maka hisapan anak berkurang. Efeknya, pengeluaran ASI berkurang.

2. Kondisi psikologi ibu menyusui

Ibu menyusui harus rileks, kondisi psikologi ibu menyusui sangat menentukan keberhasilan ASI Eksklusif. Menurut penelitian, lebih dari 80% kegagalan ibu menyusui dalam memberikan ASI adalah faktor psikologis ibu menyusui. Saat ibu berfikir ASInya kurang, maka pada saat bersamaan ratusan sensor pada otak akan memerintahkan hormon *oksitoksin* untuk bekerja lambat yang pada akhirnya menyebabkan produksi ASI turun.

Persiapan secara psikologi merupakan hal yang sangat penting dilakukan sebelum ibu menyusui bayinya. Persiapan psikologis ini harus dimulai saat ibu merencanakan kehamilan, pada masa kehamilan dan yang terpenting adalah ketika ibu melahirkan. Persiapan ini penting dilakukan, karena dengan sikap dan keputusan ibu yang baik dan positif untuk menyusui anak berpengaruh terhadap kelangsungan pemberian ASI

eksklusif (Hatfield, 2008). Ketika ibu mempunyai respon yang baik untuk menyusui maka ibu tersebut akan berkomitmen untuk memberikan ASI pada bayinya. Persiapan dari segi pikiran (*mind*) meliputi ketenangan pikiran sehingga ibu percaya diri bahwa dirinya mampu memproduksi ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi. Persiapan dari segi jiwa (*soul*) meliputi niat yang tulus dan ikhlas untuk memberikan yang terbaik bagi bayi.

Keberhasilan menyusui didukung oleh persiapan psikologis dimana keinginan dan motivasi yang kuat untuk menyusui bayinya akan mempengaruhi let-down reflek sehingga aliran ASI menjadi lancar (Soetjiningsih, 2009).

Menurut Sidi, dkk (2010) persiapan psikologis yang dilakukan oleh petugas kesehatan adalah dengan memberi dukungan kepada ibu dan keluarga dengan menyakinkan bahwa ibu mampu untuk menyusui, sehingga dapat termotivasi untuk memberikan ASI pada bayinya, memberikan informasi tentang manfaat ASI bagi bayi, ibu dan keluarga sehingga ibu dapat memahami manfaat ASI tersebut, memberikan respon positif terhadap keraguan ibu ketika ASI tidak keluar atau pengalaman gagal menyusui sebelumnya, melibatkan keluarga untuk tetap menjaga kesehatan ibu ketika menyusui, memberikan kesempatan pada ibu dan keluarga untuk bertanya dan mengungkapkan perasaan tentang pemberian ASI

3. Nutrisi

Makanan yang dikonsumsi ibu mempengaruhi produksi ASI. Bila makanan yang dikonsumsi mengandung gizi seimbang dan teratur diharapkan kelenjar pembuat ASI dapat bekerja optimal. Maka penuhi kebutuhan kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral yang cukup. Kemudian, ada beberapa makanan yang sebaiknya dihindari kala ibu menyusui diantaranya mengandung gula dan lemak, makanan yang merangsang (seperti cabe, jahe, merica, kopi), makanan yang membuat kembung (kol, sawi, daun bawang)

4. Hisapan bayi

Hisapan bayi yang kurang efektif dipengaruhi karena perlekatan yang kurang sempurna, struktur mulut dan rahang yang kurang baik. Hisapan bayi yang efektif akan mengoptimalkan rangsangan ke otak yang akan memerintahkan untuk memproduksi hormon *prolactin* dan *oksitoksin*.

5. Perawatan payudara

Perawatan payudara adalah suatu tindakan pengurutan / rangsangan payudara pada otot-otot. Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara untuk mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon *prolactin* dan *oksitoksin*. Selain itu juga perawatan payudara juga bertujuan menjaga kebersihan. (Suryoprajogo, 2009)

Keberhasilan dalam menyusui, puting susu dan payudara memerlukan perawatan sejak dini dan secara teratur, tujuannya untuk

melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI.

6. Teknik Menyusui

Ibu yang menyusui pertama kali akan mengalami beberapa permasalahan, diantaranya adalah ibu belum mengetahui teknik menyusui yang benar, emosional ibu ketika pertama kali menyusui ini akan berpengaruh terhadap kemampuan ibu dalam memberikan ASI pada bayinya (Sidi, dkk., 2010). Pada tehnik menyusui yang perlu diperhatikan adalah posisi bayi dan ibu yang benar dalam menyusui, perlekatan bayi pada payudara ibu juga harus diperhatikan, dua hal ini merupakan kunci keberhasilan dalam menyusui.

Teknik menyusui adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Refleks hisapan bayi pada puting susu ibu akan merangsang pengeluaran hormon *prolactin* untuk sekresi dan hormon *oksitoksin* untuk mengeluarkan ASI dan mempercepat kontraksi uterus.



Gambar 2.2 Pelekatan bayi pada ibu saat menyusui (Dr.Soetjiningsih, DSAK, 2009)

Gambar 2.2 menjelaskan tanda-tanda perlekatan yang benar adalah bayi tegak lurus, menghadap payudara, badan bayi mendekat ibu dan ditopang oleh ibu, mulut bayi terbuka lebar, bibir bawah bayi terputar

keluar, dagu bayi menyentuh payudara, dan lebih banyak areola diatas mulut bayi daripada dibawahnya. (gambar 2.2 sebelah kiri)

Teknik menyusui tidak tepat, tidak dapat mengosongkan payudara dengan benar yang akhirnya akan menurunkan produksi ASI. Tanda-tanda perlekatan yang tidak baik adalah mulut bayi tidak terbuka lebar, bibir bayi mengerucut ke depan atau bibir bawahnya memutar kedalam, dagu bayi tidak menyentuh payudara, dan lebih banyak areola dibagian bawah mulut bayi daripada dibagian atasnya, atau sama saja antara atas dan bawah (gambar 2.2 sebelah kanan)

2.2.3 Volume ASI

Pada minggu bulan terakhir kehamilan, kelenjar-kelenjar pembuat ASI mulai menghasilkan ASI. Apabila tidak ada kelainan, pada hari pertama sejak bayi lahir akan dapat menghasilkan 50-100 ml sehari dan jumlah akan terus bertambah sehingga mencapai 400-450 ml pada waktu mencapai usia minggu kedua. Dalam keadaan produksi ASI telah normal volume susu terbanyak yang dapat diperoleh adalah 5 menit pertama pengisapan oleh bayi biasanya berlangsung selama 15-25 menit (Danuatmaja,2009).

Untuk mengetahui banyaknya produksi ASI beberapa kriteria sebagai patokan untuk mengetahui jumlah ASI cukup atau tidak (Roesli U.,2008), yaitu:

1. ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting.
2. Sebelum disusukan payudara terasa tegang.
3. Jika ASI cukup, setelah bayi menyusu bayi akan tertidur/tenang selama 1-3 jam.

4. Perubahan berat badan bayi lahir, jika bayi ditimbang pada 2-3 hari pertama bayi kehilangan 8% dari BB lahir, setelah 3-4 hari pertama akan mulai bertambah berat badannya dengan kenaikan sekitar 1% dari berat badan sebelumnya. Pada usia sebelum 2 minggu berat badan kembali ke berat badan lahir.
5. Bayi BAK kurang dari 6 kali dalam sehari. Pada 24 jam pertama 2 kali, 2 kali di hari ke 3, setelah usia 3 hari BAK lebih dari 3 kali.
6. Bayi BAB kurang 1 kali pada 3-4 hari pertama bayi mengeluarkan feses meconium hijau gelap. Mulai hari ke-4 mengeluarkan 2-3 feses tiap hari / sedikit feses setelah tiap menyusui dengan warna coklat atau kuning. Setelah 3-4 minggu bayi mulai jarang mengeluarkan feses.
7. Bayi paling sedikit menyusu 8-10 kali dalam 24 jam.
8. Ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan ketika bayi menelan ASI.
9. Ibu dapat merasakan rasa geli karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusu.

Pengukuran volume ASI dapat juga dilakukan dengan cara lain yaitu:

1. Memerah ASI dengan pompa

Cara menabung atau mengukur ASI yang paling baik dan efektif dengan menggunakan alat pompa ASI elektrik. Harganya relatif mahal. Ada cara lain yang lebih terjangkau yaitu piston atau pompa berbentuk suntikan. Prinsip kerja alat ini memang seperti suntikan, hingga memiliki keunggulan, yaitu setiap jaringan pompa mudah sekali dibersihkan dan tekanannya bisa diatur.

Pompa-pompa yang ada di Indonesia jarang berbentuk suntikan, lebih banyak berbentuk squeeze and bulb. Bentuk squeeze and bulb tidak dianjurkan banyak ahli ASI. Karena pompa seperti ini sulit dibersihkan bagian bulb-nya (bagian belakang yang bentuknya menyerupai bohlam) karena terbuat dari karet hingga tak bisa disterilisasi. Selain itu, tekanannya tak bisa diatur, hingga tak bisa sama/ rata (Roesli.U, 2008).

2. Memerah ASI dengan tangan

Memerah ASI dengan tangan disebut juga dengan teknik Marmet. Dengan pijitan dua jari sendiri, ASI bisa keluar lancar dan membutuhkan waktu sekitar masing-masing payudara 15 menit. Cara ini sering disebut juga dengan *back to nature* karna caranya sederhana dan tidak membutuhkan biaya. Caranya, tempatkan tangan ibu di salah satu payudara, tepatnya di tepi areola. Posisi ibu jari terletak berlawanan dengan jari telunjuk. Tekan tangan ke arah dada, lalu dengan lembut tekan ibu jari dan telunjuk bersamaan. Pertahankan agar jari tetap di tepi areola, jangan sampai menggeser ke puting. Ulangi secara teratur untuk memulai aliran susu. Putar perlahan jari di sekeliling payudara agar seluruh saluran susu dapat tertekan. Ulangi pada sisi payudara lain, dan jika diperlukan, pijat payudara di antara waktu-waktu pemerasan. Ulangi pada payudara pertama, kemudian lakukan lagi pada payudara kedua. Letakan cangkir bermulut lebar yang sudah disterilkan di bawah payudara yang diperas, kemudian diukur menggunakan gelas ukur.

2.2.4 Manfaat ASI Bagi Bayi

ASI mempunyai manfaat bagi bayi yang dijabarkan sebagai berikut:

1. ASI sebagai nutrisi.
2. Makanan "terlengkap" untuk bayi, terdiri dari proporsi yang seimbang dan cukup mengandung zat gizi yang diperlukan untuk 6 bulan pertama.
3. Mengandung antibodi (terutama kolostrum) yang melindungi terhadap penyakit terutama diare dan gangguan pernapasan.
4. Menunjang perkembangan motorik sehingga bayi yang diberi ASI eksklusif akan lebih cepat bisa jalan.
5. Meningkatkan jalinan kasih sayang
6. Selalu siap tersedia, dan dalam suhu yang sesuai.
7. Mudah dicerna dan zat gizi mudah diserap.
8. Melindungi terhadap alergi karena tidak mengandung zat yang dapat menimbulkan alergi.
9. Mengandung cairan yang cukup untuk kebutuhan bayi dalam 6 bulan pertama (87% ASI adalah air).
10. Mengandung asam lemak yang diperlukan untuk pertumbuhan otak sehingga bayi ASI eksklusif potensial lebih pandai.
11. Menunjang perkembangan kepribadian, kecerdasan emosional, kematangan spiritual, dan hubungan sosial yang baik.

2.2.5 Manfaat ASI Bagi Ibu

Bagi ibu ASI juga mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Mengurangi Pendarahan Setelah Melahirkan. Apabila bayi disusukan segera setelah dilahirkan, maka kemungkinan terjadinya pendarahan

setelah melahirkan (post partum) akan berkurang. Pada ibu menyusui terjadi peningkatan kadar oksitosin yang berguna juga untuk kontraksi atau penutupan pembuluh darah sehingga pendarahan akan lebih cepat berhenti.

2. Menjarangkan Kehamilan Menyusui merupakan cara kontrasepsi yang aman, murah, dan cukup berhasil. Selama ibu memberi ASI eksklusif dan belum haid, 98% tidak akan hamil pada 6 bulan pertama setelah melahirkan dan 96% tidak akan hamil sampai bayi berusia 12 bulan.
3. Menempelkan segera bayi pada payudara membantu pengeluaran plasenta karena hisapan bayi merangsang kontraksi rahim, karena itu menurunkan resiko pendarahan pasca persalinan.
4. Memberikan ASI segera (dalam waktu 60 menit), membantu meningkatkan produksi ASI dan proses laktasi.
5. Hisapan puting yang segera dan sering membantu mencegah payudara bengkak.
6. Pemberian ASI membantu mengurangi beban kerja ibu karena ASI tersedia kapan dan dimana saja. ASI selalu bersih, sehat dan tersedia dalam suhu yang cocok.
7. Pemberian ASI ekonomis/murah
8. Menurunkan resiko kanker payudara
9. Aspek Psikologis
10. Memberi kepuasan bagi ibu. Keuntungan menyusui bukan hanya bermanfaat untuk bayi, tetapi juga untuk ibu. Ibu akan merasa bangga dan diperlukan rasa sayang yang dibutuhkan oleh semua manusia.

2.3 Konsep Dasar Menyusui

2.3.1 Pengertian Menyusui

Menyusui, artinya memberikan makanan kepada bayi yang langsung dari payudara. Menyusui adalah proses alamiah, berjuta-juta ibu diseluruh dunia berhasil menyusui bayinya tanpa pernah membaca buku tentang ASI. Walaupun demikian dalam lingkungan kebudayaan kita saat ini melakukan hal yang alamiah tidaklah selalu mudah (Utami Roesli, 2008).

Menyusui secara eksklusif merupakan cara pemberian makan yang alamiah, namun seringkali ibu-ibu kurang mendapat informasi bahkan sering kali mendapat informasi yang salah tentang manfaat ASI eksklusif, tentang bagaimana cara menyusui yang benar, dan apa yang harus dilakukan bila timbul kesukaran dalam menyusui bayinya. (Utami Roesli, 2008)

Menyusui adalah suatu seni yang harus dipelajari kembali, untuk keberhasilan menyusui tidak diperlukan alat-alat yang khusus dan biaya yang mahal karena yang diperlukan hanyalah kesabaran, waktu, pengetahuan tentang menyusui dan dukungan dari lingkungan terutama suami.

Menyusui akan menjamin bayi tetap sehat dan memulai kehidupan dengan cara yang paling sehat. Dengan menyusui tidak saja memberikan kesempatan pada bayi untuk tumbuh menjadi manusia yang sehat secara fisik, tetapi juga lebih cerdas, mempunyai emosional yang lebih stabil, perkembangan spiritual yang positif, serta perkembangan sosial yang lebih baik (Utami Roesli,2008)

Pemberian ASI eksklusif dimulai persiapannya sejak janin masih dalam kandungan ibunya. Hal ini sangat mendasar karena kualitas kesehatan ibu dan janin dalam kandungan akan sangat menentukan kualitas pertumbuhan dan

perkembangan bayi selanjutnya. (Depkes RI, 2005). Selain itu, pada masa ini juga terjadi perubahan-perubahan antara lain terbentuknya lebih banyak kelenjar susu sehingga mammae membesar, hal ini sebagai persiapan untuk menyusui. Setelah persiapan selesai pada masa akhir kehamilan akan dilanjutkan dengan sekresi ASI yang prosesnya segera setelah persalinan (Suryoprajogo,2009).

2.3.2 Mekanisme Menyusui

Bayi yang sehat mempunyai 3 intrinsik yang diperlukan untuk keberhasilan menyusui, yaitu :

1. Reflek Mencari (Rooting Reflek)

Payudara ibu yang menempel pada pipi atau daerah sekeliling mulut rangsangan yang menimbulkanrefleks mencari pada bayi. Ini menyebabkan kepala bayi berputar menuju puting susu yang menempel tadi diikuti dengan membuka mulut dan kemudian puting susu ditarik masuk kedalam mulut.

2. Reflek Mengisap (Sucking Reflek)

Tehnik menyusui yang baik adalah apabila kalang payudara sedapat mungkin semuanya masuk kedalam mulut bayi, tetapi hal ini tidak mungkin dilakukan pada ibu yang kalang payudaranya besar. Untuk itu maka sudah cukup bila rahang bayi supaya menekan sinus laktiferus yagn terletak dipuncak kalang payudara dibelakang puting susu. Adalah tidak dibenarkan bila rahang bayi hanya menekan puting susu saja, karena bayi hanya dapat mengisap susu sedikit dan pihak ibu akan timbul lecet-lecet pada puting susunya. Puting susu yang sudah masuk ke dalam mulut dengan bantuan lidah, di mana lidah dijulurkan di atas gusi bawah puting

susu ditarik lebih jauh sampai pada orofaring dan rahang menekan kalang payudara di belakang puting susu yang pada saat itu sudah terletak pada langit-langit keras (palatum durum). Dengan tekanan bibir dan gerakan rahang secara berirama, maka gusi akan menjepit kalang payudara dan sinus laktiferus, sehingga air susu akan mengalir ke puting susu, selanjutnya bagian belakang lidah menekan puting susu pada langit-langit yang mengakibatkan air susu keluar dari puting susu. Cara yang dilakukan oleh bayi ini tidak akan menimbulkan cedera pada puting susu.

3. Refleks menelan (Swallowing reflex).

Pada saat air susu keluar dari puting susu, akan disusul dengan gerakan mengisap (tekanan negatif) yang ditimbulkan oleh otot-otot pipi, sehingga pengeluaran air susu akan bertambah dan diteruskan dengan mekanisme menelan masuk ke lambung. Keadaan akan terjadi berbeda bila bayi diberisusu botol di mana rahang mempunyai peranan sedikit di dalam menelan dot botol, sebab susu dengan mudah mengalir dari lubang dot. Dengan adanya gaya berat, yang disebabkan oleh posisi botol yang dipegang ke arah bawah dan selanjutnya dengan adanya isapan pipi (tekanan negatif) kesemuanya ini akan membantu aliran susu, sehingga tenaga yang diperlukan oleh bayi untuk mengisap susu menjadi minimal. Bayi-bayi yang masih baru belajar menyusui pada ibunya, bila dicoba dengan susubotol secara bergantian, maka bayi tersebut akan menjadi bingung puting (*nipple confusion*). Sehingga sering bayi menyusui pada ibunya, caranya menyusui seperti mengisap dot botol, keadaan ini berakibat kurang baik dalam pengeluaran air susu ibu. Bila bayi tidak bisa

langsung disusui oleh ibunya pada awal-awal kehidupan, bayi diberi minum melalui sendok, cangkir atau pipet, sehingga bayi tidak mengalami bingung puting.

2.3.3 Keuntungan Psikologi Menyusui

1. Ikatan Emosional
 - a. Dekat, hubungan kasih sayang antara ibu dan bayi
 - b. Ibu lebih puas secara emosional
 - c. Bayi kurang menangis
 - d. Perilaku ibu yang lebih mencintai
 - e. Mengurangi keinginan untuk menyiksa dan menelantarkan anak.
2. Perkembangan Anak
 - a. Anak menunjukkan tingkat kecerdasan yang lebih
 - b. Perilaku bermasalah pada anak berkurang

2.3.4 Masalah Dalam Menyusui

Dalam pemberian ASI atau menyusui, ibu sering mengalami beberapa masalah dan kendala baik itu dari ibu atau bayinya, masalah ini yang dapat menyebabkan kegagalan dan ketidakberhasilan dalam proses menyusui. Ibu tidak dapat mengatasi masalah menyusui ini, sehingga memutuskan untuk tidak memberikan ASI pada bayinya dan memberikan MP-ASI dini. Hal ini dikarenakan ibu menganggap dirinya tidak mampu untuk menyusui karena ASI yang keluar sedikit, puting susu yang lecet, puting susu terbenam, menganggap bayinya tidak mau untuk disusui sehingga menangis terus dan menolak mengisap ASI. Masalah ibu menyusui dapat terjadi dimulai ketika ibu masih mengandung bayinya saat antenatal dan postnatal (Sidi,dkk., 2010).

Menurut Sidi, dkk., 2010 berikut ini adalah masalah menyusui pada masa antenatal dan post natal yang terjadi pada ibu dan masalah menyusui pada bayi :

1. Masalah menyusui pada masa antenatal (sebelum melahirkan)

Kurangnya pengetahuan dan informasi pada masa sebelum melahirkan merupakan masalah yang dapat mempengaruhi ibu dalam emmberikan ASI pada bayi. Kurang pengetahuan ibu terutama mengenai manfaat ASI bagi bayi, ibu dan keluarga. Ibu menanggapi bahwa pemberian MP-ASI dini bagi bayinya adalah pilihan yang terbaik. Bentuk payudara kecil dan putting susu yang datar bahkan terbenam (*rertracted*) merupakan masalah yang sering dikeluhkan oleh ibu. Ibu menganggap bentuk payudara besar dan putting yang menonjol mempunyai kandungan air susu yang banyak, sehingga ibu kurang percaya diri untuk memberikan ASI pada bayinya dan memilih memberikan MP-ASI dini. Produksi ASI tidak ditentukan oleh besar kecilnya payudara, bentuk putting dengan melakukan manajemen yang benar maka produksi ASI dapat dirangsang, sehingga air susu dapat mencukupi kebutuhan bayi. Ibu memerlukan pengetahuan dan pemberian informasi untuk mengatasi masalah pada masa antenatal yang dapat diperoleh dari petugas kesehatan, sehingga ibu mempunyai motivasi dan keyakinan diri untuk dapat menyusui dan ASI bagi bayi ibu dan keluarga, manajemen laktasi (teknik menyusui yang benar), fisiologi menyusui dan produksi ASI, kerugian pemberian susu formula (MP-ASI dini), informasi rawat gabung antara bayi dan ibu sesudah melahirkan, sehingga ibu setiap waktu dapat dengan mudah menyusui bayinya.

2. Masalah Menyusui Masa Post Natal

a. Putting yang terbenam dan datar

Putting susu yang datar dan terbenam merupakan masalah pada ibu yang harus diatasi pada saat proses menyusui. Putting susu dalam kondisi ini sebenarnya bukan merupakan masalah dalam menyusui, ibu dapat menyusui bayinya karena bayi menyusu bukan hanya pada putting ibu melainkan pada payudara ibu. Putting datar atau terbenam dapat diatasi dengan melakukan beberapa teknik yaitu dengan tetap memberikan ASI pada bayi, karena hisapan bayi pada putting susu oleh bayi akan menarik keluar putting sehingga bentuk putting akan menonjol dengan sendirinya, jika bayi tetap mengalami kesulitan untuk mengisap lakukan rangsangan pada puting dengan menarik putting oleh ibu sampai putting menonjol (teknik manipulasi *hofman*), kemudian lakukan penekanan pada areola payudara dengan jari ibu sebelum menyusui, sehingga bayi dapat mudah menghisap putting ibu. Penggunaan *silicone nipple shield* atau putting buatan bisa dilakukan oleh ibu untuk merangsang bayi dapat menghisap putting, sehingga memudahkan bayi untuk melatih *reflek sucking*, pastikan ibu mempunyai keyakinan dan percaya diri yang tinggi tetap menyusui bayinya (Naylor&Wester, 2009; WHO 2000).

b. Putting yang lecet

Putting yang lecet hampir semua ibu menyusui mengalaminya pada awal-awal menyusui, hal ini menyebabkan trauma pada ibu sehingga tidak mau menyusui lagi dan menghentikan menyusui bayinya.

Menyusui sebenarnya tidak menimbulkan lecet bila dilakukan dengan teknik menyusui yang benar. Hal ini disebabkan karena ketidaktepatan ibu dalam memberikan posisi dan perlekatan pada bayinya saat menyusui, dapat diatasi dengan tetap emmberikan ASI pada payudara yang sehat, payudara yang lecet diistirahatkan, diolesi ASI yang keluar. Lecet ini akan sembuh dalam waktu kurang lebih 2 hari, putting yang lecet ASI tetap dikeluarkan dengan cara memerah ASI dengan menggunakan tangan.

c. Payudara bengkak

Tanda dan gejala payudara bengkak adalah payudara *oedema*, terasa sakit, putting mengencang, kulit payudara mengkilat, ASI tidak keluar dan adanya demam. Kondisi ini disebabkan adanya peningkatan produksi ASI, ibu terlambat dalam memberikan ASI pada bayinya, posisi dan perlekatan yang salah saat menyusui. Kondisi ini dapat diatasi dengan melakukan kompres hangat pada payudara, melakukan pijat ringan didaerah payudara dan daeran punggung sejajar payudara, tetap menyusui bayinya setiap 2 – 3 jam sekali atau sesuai permintaan bayi, dan memberikan kompres air dingin untuk mengurangi nyeri.

d. Mastitis payudara

Mastitis adalah terjadinya peradangan payudara, dengan tanda dan gejala peningkatan suhu tubuh pada ibu, payudara tampak kemerahan, teraba panas, nyeri, keras mengencang dan bengkak. Mastitis ini bisa diakibatkan ibu tidak menyusui bayinya terutam pada saat bayi tidur, dan ibu tidak membangunkan bayinya untuk menyusui, ASI juga tidak

diperas oleh ibu sehingga menumpuk dalam payudara. Mastitis dapat diatasi dengan memberikan kompres hangat, tetap menyusui bayinya, lakukan pemerasan ASI secara terjadwal (2-3 jam sekali), ibu harus beristirahat dan banyak minum.

e. Sindrom produksi ASI kurang

Banyak ibu mengatakan bahwa bayinya tidak mendapatkan ASI yang cukup, karena bayi sering menangis dan tidak mau menyusu, produksi ASI berkurang, sehingga ibu memutuskan untuk menghentikan memberikan ASI dan memberikan bayinya MP-ASI dini. Produksi air susu akan terus meningkat jika ibu mempunyai percaya diri yang tinggi untuk secara rutin menyusui anaknya, biarkan bayi menyusu dalam waktu yang diinginkan, ibu dapat menyusui anaknya secara bergantian antara payudara kiri dan kanan, lakukan pemberian posisi dan perlekatan yang benar, sehingga bayi akan terbiasa dengan mudah untuk menyusu pada ibunya. Pemberian ASI yang lebih sering pada bayi (*relactasi*) akan merangsang pengeluaran ASI lebih banyak, sehingga bayi akan tetap menyusu pada ibu. Kondisi dimana bayi benar-benar kekurangan ASI adalah tidak ada peningkatan berat badan bayi, BAK kurang dari 3-6 kali/24 jam (*Departemen of Health and Human Service, 2011; Depkes, 2007*)

3. Masalah Menyusui Pada Bayi

a. Bayi sering menangis

Keadaan menangis pada bayi tidak selalu disebabkan karena kekurangan ASI, banyak penyebab yang dapat membuat bayi

menangis. Kondisi yang dapat menyebabkan bayi menangis adalah bayi merasa tidak nyaman karena BAK / BAB, kedinginan dan bayi lapar atau haus. Ketika lapar dan haus pastikan posisi serta perlekatan yang benar, sehingga bayi dapat menyusui sampai kenyang.

b. Bayi bingung puting (*nipple confusion*)

Kondisi ini tidak akan terjadi jika ibu konsisten dan terjadwal menyusui bayinya. Bayi bingung puting disebabkan adanya pemberian ASI dan MP-ASI dini dengan botol dan bergantian dengan menyusui pada ibunya. Kadang ibu menyusui bayinya dan kadang juga bayi diberikan susu formula dengan menggunakan dot botol. Penggunaan dot botol menyebabkan refleks hisap bayi berkurang. Karena dot ini akan membuat bayi pasif dalam menghisap. Bayi yang menyusui ke ibunya diperlukan refleks isap yang aktif/kuat. Tanda bayi bingung puting adalah ketika menyusui ke ibunya bayi akan menghisap di dot botol, menghisap payudara ibu sering berhenti terputus dan sebentar-sebentar, kadang akhirnya bayi menolak untuk menyusui pada ibu. Ibu yang memberikan ASI pada bayi, jangan sampai memberikan susu menggunakan dot botol, pergunakan sendok, cawan atau pipet, jika terpaksa memberikan ASI yang diperas.