

TUTORIAL 1

LO

Mahasiswa mampu :

1) Menjelaskan definisi laktasi

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI di produksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian dari siklus reproduksi manusia. Masa laktasi bertujuan meningkatkan ASI Eksklusif sampai usia 2 tahun dengan teknik yang baik dan benar (Kristiyansari, 2009).

Sumber : <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/article/view/106>

2) Menjelaskan Fiologis laktasi

Adanya pengaruh hormon maka akan terjadi perubahan secara bertahap sesuai umur dan kondisi menurut terkait produksi dan pengeluaran ASI yang terdiri dari proses:

- a) Mammogenesis, yaitu pembentukan kelenjar payudara. Pembentukan kelenjar payudara dimulai dari sebelum pubertas, masa siklus menstruasi dan masa kehamilan. Pada masa kehamilan akan mengalami peningkatan yang jelas dari duktulus yang baru, percabangan dan lobulus yang dipengaruhi oleh hormon placenta dan korpus luteum. Hormon yang ikut membantu mempercepat pertumbuhan adalah prolaktin, laktogen placenta, korionik gonadotropin , insulin, kortisol, hormon tiroid, hormon paratiroid dan hormon pertumbuhan. Pada usia tiga bulan kehamilan prolaktin dari adenohipofise (*hipofise anterior*) mulai merangsang kelenjar air susu untuk menghasilkan air susu yang disebut kolostrum. Pada masa ini estrogen dan progesteron menyebabkan pengeluaran kolostrum masih terhambat, tetapi jumlah prolaktin meningkat ketika aktifitasnya dalam pembuatan kolostrum yang ditekan. Setelah melahirkan estrogen dan progesteron akan menurun dan prolaktin akan meningkat, oksitosin (hipofise posterior) meningkat bila ada rangsangan hisap, sel mioepitelium buah dada berkontraksi.
- b) Galaktogenesis, yaitu proses pembentukan atau produksi ASI. Pada seorang ibu menyusui dikenal 2 refleks yang masing-masing berperan sebagai pembentukan dan pengeluaran air susu yaitu refleks oksitosin atau *let down* refleks dan reflek prolaktin.

- c) Galaktopoesis, yaitu proses mempertahankan produksi ASI. Hubungan yang utuh antara hipotalamus dan hipofise akan mengatur kadar oksitosin dan prolaktin dalam darah. Hormon-hormon ini berfungsi untuk pengeluaran dan pemeliharaan penyediaan air susu selama menyusui.

Sumber : <http://repository.unimus.ac.id/3375/4/BAB%20II.pdf>

3) Menjelaskan permasalahan laktasi

- a) Kurangnya informasi : banyak ibu yang beranggapan bahwa susu formula sama dengan ASI sehingga ibu lebih banyak memberikan susu formula dari pada ASI. Selain itu, kurangnya promosi kesehatan dari tenaga kesehatan.
- b) Puting susu masuk kedalam : Secara umum ibu tetap masih dapat menyusui bayinya misalnya dengan memanipulasi *Hofman*, menarik-nerik puting, ataupun penggunaan *brest shield* dan *breast shell*. Yang paling efisien untuk memperbaiki keadaan ini adalah isapan langsung bayi yang kuat.
- c) Puting susu lecet : seringkali ibu menghentikan menyusui karena putingnya sakit, yang akan menyebabkan bayi kekurangan nutrisi.
- d) Payudara bengkak : payudara bengkak, sakit, puting kencang, kulit mengkilat walau tidak merah, dan bila diperiksa/isap ASI tidak keluar. Pembengkakan payudara yang bisa menyebabkan demam setelah 24 jam. Hal ini terjadi karena antara lain produksi ASI meningkat, terlambat menyusukan dini, perlekatan kurang baik, mungkin kurang sering ASI dikeluarkan dan mungkin juga ada pembatasan waktu menyusui.
- e) Mastitis : Mastitis adalah peradangan pada payudara. Payudara menjadi merah, bengkak yang diikuti rasa nyeri dan panas, suhu tubuh meningkat. Di dalam terasa ada masa padat (*lump*), dan diluarnya kulit menjadi merah. Kejadian ini terjadi pada masa nifas 1-3 minggu setelah persalinan diakibatkan oleh sumbatan saluran susu yang berlanjut. Keadaan ini disebabkan kurangnya ASI diisap/dikeluarkan atau pengisapan yang tak efektif. Dapat juga karena kebiasaan menekan payudara dengan jari atau tekanan baju/BH. Pengeluaran ASI yang kurang baik pada payudara yang besar, terutama pada bagian bawah payudara yang menggantung.

Sumber : http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2009/09/masalah-masalah_dalam_menyusui.pdf

4) Menjelaskan manajemen laktasi

Manajemen laktasi merupakan upaya yang dilakukan untuk mencapai keberhasilan dalam menyusui.

a) Teknik pemerah ASI :

Air susu ibu perah atau ASIP diperoleh dengan cara pemerah / memeras ASI dari payudara kemudian ditempatkan dalam botol kaca atau tempat lain untuk nantinya diberikan kepada bayi. ASI perah umumnya diberikan ketika berada berjauhan dalam waktu lama dari bayi, misalnya saat pergi bekerja di kantor, saat mandi dll. ASI dapat diperah saat payudara terasa penuh. Pada umumnya pemerah ASI dengan pompa ataupun tangan. Terdapat dua macam pompa ASI, yaitu pompa manual dan pompa listrik. Pompa yang cocok dengan satu orang belum tentu cocok untuk orang lain, sehingga lebih baik mencoba untuk menemukan kecocokan. Memeras ASI dengan tangan dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut ini:

- Mencuci tangan hingga bersih.
- Memijat daerah areola guna mendapatkan ASI untuk membasahi areola, karena ASI mengandung antibakteri.
- Menempatkan botol atau wadah yang telah disterilkan di bagian bawah payudara untuk menampung ASI yang keluar.
- Memijat payudara secara perlahan-lahan.
- Memosisikan jari-jari membentuk huruf C di sekitar areola atau bagian gelap di sekitar puting. Tekan secara perlahan-lahan, namun hindari untuk menekan puting. Selain menimbulkan nyeri, tekanan pada puting justru dapat menghalangi keluarnya ASI.
- Melepaskan tekanan, kemudian mengulangi kembali.

b) Teknik penyimpanan ASI : Daya tahan ASIP bergantung kepada letak ASI perah tersebut disimpan.

- ASI yang baru saja diperah dapat bertahan dalam suhu ruang hingga empat jam.
- Apabila disimpan dalam wadah tertutup dengan kantong es, ASIP dapat bertahan hingga 24 jam.
- ASIP yang disimpan dalam lemari pendingin dapat bertahan hingga tiga hari.

- Sementara jika disimpan dalam *freezer*, ASIP dapat bertahan hingga enam bulan.
- c) Teknik pengelolaan ASI : ASIP didapatkan dengan cara pemerah ASI dari payudara untuk ditempatkan dalam wadah steril, seperti botol, yang nantinya diberikan kepada bayi. ASI perah umumnya diberikan ketika ibu sedang berjauhan dengan bayinya dalam waktu lama. Perlu diperhatikan dalam pengelolaan wajib untuk membubuhkan nama, tanggal dan jam yang berguna untuk menghindari ASI basi. Maka ada beberapa teknik yang dapat dilakukan :
- Fifo (first in first out) : tanggal paling awal dilakukan pemerahan (ASIP terlama) disimpan di bagian depan sehingga dapat diberikan terlebih dahulu. Keuntungan teknik ini yaitu dapat mengurangi ASI basi.
 - Lifo (last in first out) : teknik ini kebalikan dari teknik Fifo yaitu tanggal paling akhir dilakukan pemerahan (ASIP baru) disimpan di bagian depan sehingga dapat diberikan terlebih dahulu.
 - Winwin (gabungan) : teknik ini merupakan gabungan dari teknik fifo dan lifo.
- d) Teknik pencairan ASI : Persiapan pemberian ASIP dilakukan dengan mengeluarkan botol yang berisi ASIP dari *freezer* ke lemari es yang bersuhu lebih besar. Selanjutnya botol ASIP yang disimpan dalam lemari pendingin dapat ditempatkan dalam mangkok bersih berisi air hangat sebelum diberikan pada bayi. Perlu dihindari memasukkannya kembali ke dalam lemari es setelah dihangatkan. Selain itu pemanasan ASIP dengan *microwave* atau merebus ASIP juga perlu dihindari karena dapat merusak vitamin dalam ASIP dan akan terasa terlalu panas untuk mulut bayi.

Sumber : <http://journal.ppns.ac.id/index.php/cakrawalamaritim/article/view/430>

5) Menjelaskan Peran bidan dalam memberikan edukasi terkait permasalahan laktasi

Peran bidan dalam mendukung ASI eksklusif antara lain melalui upaya promosi ASI eksklusif yang dimulai dari masa kehamilan. Dalam kasus permasalahan laktasi bidan harus lebih mempersiapkan ibu untuk dapat menyusui dengan baik dengan melakukan perawatan payudara. Bidan bisa memberikan beberapa edukasi terkait permasalahan ASI, seperti bidan mengajarkan kepada ibu dan suami untuk melakukan pijat oksitosin yang dapat diterapkan dirumah, sehingga ibu menjadi lebih nyaman dan meningkatkan produksi ASI. Selain itu, bidan dapat memberikan edukasi terkait perawatan payudara

jika terjadi bendungan ASI dengan melakukan kompres dan perah ASI, sehingga ibu dapat mengerti dan mampu menerapkan ketika di rumah. Serta, bidan memberikan dukungan kepada ibu terkait pemberian beberapa teknik menyusui untuk memudahkan ibu dan bayi pada saat laktasi.

Sumber :

http://cyber.unissula.ac.id/journal/dosen/publikasi/210104090/3581Dukungan_Bidan_dlm_ASI_Eksklusif.pdf

6) Tinjauan Islam mengenai laktasi

Islam telah mengajarkan kepada setiap orang tua untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayinya dengan memberikan ASI (Air Susu Ibu) atau dalam ilmu kesehatan disebut dengan istilah laktasi selama dua tahun penuh yakni sesuai dengan perintah dalam QS. Al-baqarah ayat 233 dan Luqman ayat 14, yang mana disebutkan bahwasannya masa penyusuan sempurna adalah dua tahun dan tertulis pula tiga puluh bulan beserta masa kandungannya dalam QS. Al-Ahqaf ayat 15.

Sumber : <http://eprints.walisongo.ac.id/8199/>