

TUTORIAL LO 1 NIFAS

NAMA : MEITA NURSURYA

NIM : 1910106034

1. Definisi Laktasi

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian integral dari siklus reproduksi mamalia termasuk manusia. Masa laktasi bertujuan untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif dan meneruskan pemberian ASI sampai anak umur 2 tahun secara baik dan benar serta anak mendapat kekebalan tubuh secara alami (Ambarwati, 2012).

2. Fisiologi Laktasi

Menurut Dewi (2011), laktasi atau proses menyusui merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan beberapa jenis hormon. Pengaturan hormon terhadap pengeluaran ASI dapat dibedakan menjadi 3 bagian yaitu:

1) Pembentukan kelenjar payudara

a) Masa kehamilan Pada permulaan kehamilan terjadi peningkatan yang jelas dari duktus yang baru, percabangan dan lobulus, yang dipengaruhi oleh hormon plasenta dan korpus luteum. Hormon yang ikut membantu mempercepat pertumbuhan adalah prolaktin, laktogen plasenta, karionik gonadotropin, insulin, kortisol, hormon tiroid, hormon paratoroid, hormon pertumbuhan.

b) Pada 3 bulan kehamilan Prolaktin dari adenohipofise atau hipofise anterior mulai merangsang kelenjar air susu untuk menghasilkan air susu yang disebut kolostrum. Pada masa ini pengeluaran kolostrum masih dihambat oleh estrogen dan progesterone, tetapi jumlah prolaktin meningkat hanya aktivitas dalam pembuatan kolostrum yang ditekan.

c) Pada trimester kedua kehamilan Laktogen plasenta mulai merangsang untuk pembuatan kolostrum. Keaktifan dari rangsangan hormon terhadap pengeluaran air susu telah didemonstrasikan kebenarannya bahwa seorang Ibu yang melahirkan bayi berumur 4 bulan dimana bayinya meninggal, tetap keluar kolostrum.

2) Produksi ASI Pada proses laktasi terdapat 2 refleks yang berperan yaitu refleks

prolaktin dan refleks aliran yang timbul akibat perangsangan puting karena isapan bayi.

a) Refleks prolaktin Akhir kehamilan hormon prolaktin memegang peranan untuk membuat kolostrum terbatas dikarenakan aktivitas prolaktin dihambat oleh estrogen dan progesteron yang masih tinggi. Pasca persalinan, yaitu saat lepasnya plasenta dan berkurangnya fungsi korpus luteum maka estrogen dan progesteron menjadi berkurang. Isapan bayi akan merangsang puting susu dan kalang payudara, karena ujung saraf

sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Isapan bayi akan 13 merangsang puting susu dan kalang payudara, karena ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus melalui medulla spinalis hipotalamus dan akan menekan pengeluaran faktor penghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya merangsang pengeluaran faktor pemacu sekresi prolaktin. Faktor pemacu sekresi prolaktin akan merangsang hipofise anterior sehingga keluar prolaktin. Hormon ini merangsang sel alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu. Kadar prolaktin pada ibu menyusui akan menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak dan pada saat tersebut tidak akan ada peningkatan prolaktin walau ada isapan bayi, namun pengeluaran ASI tetap berlangsung. Produksi hormon prolaktin akan meningkat dalam keadaan seperti anestesi, operasi, stress atau pengaruh psikis, hubungan seks, rangsangan puting susu. Sedangkan keadaan yang menghambat pengeluaran hormon prolaktin adalah gizi ibu yang jelek serta penggunaan obat-obatan (KB).

b) Refleks aliran (let down refleks) Bersamaan dengan pembentukan prolaktin oleh hipofise anterior, rangsangan yang berasal dari isapan bayi dilanjutkan ke hipofise posterior yang kemudian dikeluarkan oksitosin. Melalui aliran darah, hormon ini menuju uterus sehingga menimbulkan kontraksi. Kontraksi dari sel akan memeras air susu yang telah terbuat keluar dari alveoli dan masuk ke sistem duktus dan selanjutnya mengalir melalui duktus laktiferus masuk ke mulut bayi. 14 Faktor yang meningkatkan let down refleks adalah; melihat bayi, mendengarkan suara bayi, mencium bayi, memikirkan untuk menyusui bayi. Sedangkan faktor yang menghambat refleks let down adalah keadaan bingung / pikiran kacau, takut dan cemas.

3) Pengeluaran ASI Apabila bayi disusui maka gerakan menghisap yang berirama akan menghasilkan rangsangan saraf yang terdapat pada glandula pituitaria posterior sehingga keluar hormon oksitosin. Hal ini menyebabkan sel-sel miopitel disekitar alveoli akan berkontraksi dan mendorong ASI masuk dalam pembuluh ampula. Pengeluaran oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi, juga oleh reseptor yang terletak pada duktus. Bila duktus melebar, maka secara reflektoris oksitosin dikeluarkan oleh hipofisis.

3. Permasalahan Laktasi

- Kurang / salah informasi Banyak ibu yang merasa bahwa susu formula itu sama baiknya atau malah lebih baik dari ASI sehingga cepat menambah susu formula bila merasa bahwa ASI kurang. Petugas kesehatanpun masih banyak yang tidak memberikan informasi pada saat pemeriksaan kehamilan atau saat memulangkan bayi.
- Putting susu datar atau terbenam Putting yang kurang menguntungkan seperti ini sebenarnya tidak selalu menjadi masalah. Secara umum ibu tetap masih dapat menyusui bayinya dan upaya selama antenatal umumnya kurang berfaedah, misalnya dengan memanipulasi Hofman, menarik-nerik puting, ataupun penggunaan breast shield dan breast shell. Yang paling efisien untuk memperbaiki keadaan ini adalah isapan langsung bayi yang kuat

- Putting susu lecet Pada keadaan ini seringkali seorang ibu menghentikan menyusui karena putingnya sakit. Yang perlu dilakukan adalah :
 - ♣ Cek bagaimana perlekatan ibu-bayi
 - ♣ Apakah terdapat Infeksi Candida (mulut bayi perlu dilihat). Kulit merah, berkilat, kadang gatal, terasa sakit yang menetap, dan kulit kering bersisik (flaky)
- Payudara bengkak Dibedakan antara payudara penuh, karena berisi ASI, dengan payudara bengkak. Pada payudara penuh; rasa berat pada payudara, panas dan keras. Bila diperiksa ASI keluar, dan tidak ada demam. Pada payudara bengkak; payudara udem, sakit, puting kencang, kulit mengkilat walau tidak merah, dan bila diperiksa/isi ASI tidak keluar. Badan bisa 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
- Mastitis atau abses payudara Mastitis adalah peradangan pada payudara. Payudara menjadi merah, bengkak kadangkala 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 karena tekanan baju/BH. Pengeluaran ASI yang kurang baik pada payudara yang besar, terutama pada bagian bawah payudara yang menggantung.

4. Manajemen Laktasi

Manajemen laktasi merupakan segala daya upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya (Sutanto, 2018). Usaha ini dilakukan ibu khususnya pada periode menyusui eksklusif yaitu 0-6 bulan pertama pasca persalinan. Keberhasilan manajemen laktasi didukung dengan pemahaman tentang fisiologi laktasi, tentang produksi dan pengeluaran ASI. Upaya ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu pada masa kehamilan (antenatal), sewaktu ibu dalam persalinan sampai keluar rumah sakit (perinatal) dan masa menyusui selanjutnya sampai anak berumur 2 tahun (postnatal) (Maryunani, 2015).

- Pengeluaran ASI : Keluarkan ASI sebanyak mungkin dan tamping ke cangkir atau tempat/teko yang bersih. Ada ibu yang dapat mengeluarkan sampai 2 cangkir (400-500 ml) atau lebih walaupun setelah bayi selesai menyusui. Tetapi meskipun hanya 1 cangkir (200 ml) sudah bisa untuk pemberian 2 kali A 100 ml.
- Penyimpanan ASI :
 - ♣ 6-8 jam di temperature ruangan (19o-25 o C), bila masih kolostrum (susu awal, 1-7 hari) bisa sampai 12 jam
 - ♣ 1-2 hari di lemari es (4 oC)

♣ Bertahun dalam “deep freezer” (-18 oC) ASI beku perlu dicairkan dahulu dalam lemari es 4 oC. ASI kemudian tidak boleh dimasakkan, hanya dihangatkan dengan merendam cangkir dalam air hangat.

5. Peran Bidan dalam memberikan edukasi terkait permasalahan laktasi

Peran bidan yaitu mempromosikan untuk dilakukannya ASI eksklusif hingga 6 bulan (anak tidak boleh diberikan apapun selain ASI) selain itu, ibu juga di anjurkan untuk menyusui anaknya sampai usianya 2 tahun menurut islam. Selain itu bidan bisa mengajarkan suami dan keluarga istri untuk melakukan pijat oksitosin ketika ASI tidak lancar, dan mengajarkan untuk melakukan penanganan engorgement kepada ibu dengan melakukan kompres panas-dingin.

6. Tinjauan islam mengenai Laktasi

Dalam Alquran disebutkan, masa menyusui dalam ajaran Islam adalah dua tahun. Firman Allah SWT, "Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan," (QS al-Baqarah [2]: 233). Namun tak ada salahnya jika si ibu tak sampai dua tahun dalam menyusui bayinya.

Menyusui sampai bayi berumur dua tahun hanyalah sebatas anjuran, bukan kewajiban. Ini diterangkan dalam penghujung ayat tersebut, "Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya." (QS al-Baqarah [2]: 233).

Menyusui selama dua tahun disebut sebagai bentuk maksimalnya perhatian orang tua kepada bayinya. "Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun." (QS Luqman [31]: 14). Ayat ini menyuruh seorang anak mengingat betapa besarnya perhatian ibunya. Ada dua bentuk jasa paling besar seorang ibu, yaitu ketika lemahnya masa hamil, dan menyusuinya selama dua tahun. Dua hal ini adalah jasa sangat besar seorang ibu yang disebutkan Allah SWT. Karena itulah si anak wajib berbakti pada ibunya.

Dari dua ayat tersebut, mayoritas ulama menyimpulkan bahwa dua tahun adalah jangka waktu yang ditentukan Allah untuk menyusui. Seperti pendapat Ibnu Katsir ketika menafsirkan ayat tersebut.

Walau ayat ini berbentuk khabar (informasi) namun ada unsur perintah yang harus dilaksanakan umat Islam.

"Ini merupakan petunjuk dari Allah SWT kepada para ibu agar mereka menyusui anak-anaknya dengan pemberian ASI yang sempurna selama dua tahun," terang Ibnu Katsir.