

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori

1. Pengetahuan

a. Konsep Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indra mata dan telinga. Tanpa memiliki pengetahuan, seseorang tidak memiliki dasar untuk membuat keputusan atau menentukan tindakan dalam menghadapi suatu masalah. (Pakpahan et al., 2021).

Pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori: baik, cukup, dan kurang. Pengetahuan dianggap baik jika seseorang dapat menjawab dengan benar 76-100% dari total pertanyaan. Pengetahuan dikategorikan cukup jika seseorang mampu menjawab dengan benar 56-75% dari total pertanyaan, sedangkan pengetahuan dinyatakan kurang jika seseorang hanya mampu menjawab dengan benar $\leq 55\%$ dari total pertanyaan. (Chusniah, 2019).

Terdapat enam tingkatan dalam pengetahuan, yaitu:

- 1) Tahu (*know*). Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.

- 2) Memahami (*comprehension*). Memahami diartikan sebagian suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.
 - 3) Aplikasi (*application*). Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya).
 - 4) Analisis (*analysis*). Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen – komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.
 - 5) Sintesis (*synthesis*). Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian – bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.
 - 6) Evaluasi (*evaluation*). Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek (Susilawati et al., 2019).
- b. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan
- Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu:
- 1) Faktor Internal
 - a) Usia

Dengan bertambahnya usia, tingkat kematangan seseorang dalam berpikir dan daya tangkapnya biasanya meningkat. Usia yang lebih tua sering kali dihubungkan dengan kebijaksanaan dan akumulasi informasi yang lebih banyak melalui pengalaman hidup. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa usia memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat pengetahuan. Usia dianggap sebagai salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan individu dalam menangkap informasi. Seiring bertambahnya usia, tingkat kematangan kognitif seseorang meningkat, sehingga memengaruhi kapasitas mereka untuk memahami dan menyerap pengetahuan baru. Hal ini menunjukkan bahwa usia berperan penting dalam proses pembelajaran dan pengembangan wawasan individu (Anggraeni et al., 2023; Efriani & Astuti, 2020).

b) Pengalaman

Pengalaman yang luas dapat memberikan pengaruh besar terhadap tingkat pengetahuan seseorang. Pengalaman memungkinkan seseorang untuk belajar dari berbagai situasi, sehingga memperkaya wawasan dan pemahamannya. Dari penelitian yang telah dilakukan, menyebutkan bahwa pengalaman berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan. Ibu yang memiliki pengalaman

menyusui sebelumnya cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai teknik menyusui yang benar. Pengalaman ini memungkinkan ibu untuk memahami dan menerapkan teknik yang lebih efektif, yang dapat meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman menyusui memainkan peran penting dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu dalam menyusui (Kumorojati & Windayani, 2019)

c) Jenis Kelamin

Jenis kelamin memengaruhi pengetahuan karena faktor sosial, budaya, dan lingkungan. Laki-laki dan perempuan sering terpapar pada bidang pengetahuan yang berbeda akibat norma sosial dan peran yang diharapkan masyarakat. Selain itu, akses pendidikan, minat, dan kesempatan yang berbeda juga dapat memengaruhi jenis pengetahuan yang dimiliki masing-masing individu. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan (Adiputra et al., 2021; Aningsih et al., 2023; Nito et al., 2021; Widyaningrum et al., 2021).

2) Faktor eksternal

a) Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin luas pula pengetahuan yang dimilikinya. Pendidikan dapat mempengaruhi pola pikir dan kemampuan bernalar seseorang secara signifikan. Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pendidikan dan tingkat pengetahuan. Hasil-hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pendidikan memiliki peran yang krusial dalam meningkatkan pengetahuan individu. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi memberikan peluang lebih besar bagi seseorang untuk memperoleh informasi, memahami konsep, dan mengembangkan wawasan yang lebih luas di berbagai bidang (Ariga, 2022; Damayanti & Sofyan, 2022)

b) Pekerjaan

Pekerjaan memiliki dampak signifikan terhadap pengetahuan seseorang, terutama karena interaksi sosial yang terjadi selama bekerja. Interaksi ini memungkinkan individu untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan baru. Penelitian menunjukkan bahwa pekerjaan ibu dapat memengaruhi praktik menyusui dan pemberian ASI eksklusif. Ibu yang tidak bekerja biasanya memiliki lebih banyak waktu untuk mempelajari dan menerapkan teknik menyusui yang tepat, sehingga meningkatkan keberhasilan

pemberian ASI eksklusif. Hal ini menekankan pentingnya peran waktu dan dukungan lingkungan dalam mendukung keberhasilan menyusui, terutama bagi ibu yang tidak terikat pekerjaan di luar rumah. Bagi ibu bekerja, beberapa faktor penghambat keberhasilan menyusui meliputi durasi cuti yang singkat, kurangnya dukungan di tempat kerja, waktu istirahat yang terbatas, ketiadaan fasilitas untuk memerah ASI, serta konflik antara menjaga prestasi kerja dan menjaga produksi ASI (Efriani & Astuti, 2020; Hamimah et al., 2022; Indriani et al., 2022; Santi et al., 2020).

c) Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang berkembang dalam masyarakat dapat memengaruhi pengetahuan seseorang tanpa melalui penalaran apakah hal tersebut baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang dapat memperoleh pengetahuan meski tidak terlibat langsung dalam tradisi tersebut. Selain itu, status ekonomi juga mempengaruhi akses terhadap fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi turut memengaruhi pengetahuan seseorang (Adiputra et al., 2021).

d) Informasi

Informasi yang diperoleh dari pendidikan formal dan non-formal dapat mempengaruhi pengetahuan dalam jangka

pendek (*immediate impact*) yang dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Perkembangan teknologi menyediakan berbagai media massa yang mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Media seperti televisi, radio, dan surat kabar memiliki pengaruh besar dalam membentuk opini dan kepercayaan. Selain menyampaikan informasi, media massa juga menyampaikan sugesti yang dapat memengaruhi pandangan seseorang, sehingga membentuk pengetahuan baru (Adiputra et al., 2021).

e) Lingkungan

Lingkungan mencakup segala sesuatu di sekitar individu, termasuk lingkungan fisik, biologis, dan sosial. Lingkungan ini mempengaruhi proses penyerapan pengetahuan oleh individu yang ada di dalamnya, baik melalui interaksi langsung maupun tidak langsung, yang kemudian direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu (Adiputra et al., 2021).

c. Proses Perilaku “Tahu”

Proses adopsi perilaku yang bersumber dari pengetahuan melibatkan beberapa tahap yaitu:

- 1) *Awareness* atau kesadaran akan adanya stimulus atau rangsangan.

- 2) *Interest* atau ketertarikan pada stimulus tersebut.
- 3) *Evaluation* atau penilaian manfaat dan kerugian stimulus tersebut.
- 4) *Trial* atau percobaan perilaku baru.
- 5) *Adoption* atau Penerimaan perilaku baru sesuai dengan pengetahuan, sikap, dan kesadaran (Darsini et al., 2019).

2. Teori Lawrence Green

Teori yang dikemukakan oleh Green (1980) menyatakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu:

a. Faktor Predisposisi (*Predisposing Factors*)

Faktor yang mempermudah terjadinya perilaku, seperti pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, kebiasaan, nilai-nilai, norma sosial, budaya, dan faktor sosio-demografi.

b. Faktor Pendorong (*Enabling Factors*)

Faktor ini mencakup hal-hal yang memungkinkan terjadinya perilaku, seperti lingkungan fisik, sarana kesehatan, atau sumber daya khusus yang mendukung. Selain itu, faktor pendorong juga mencakup keterjangkauan terhadap sumber daya dan fasilitas kesehatan yang dapat memfasilitasi perubahan perilaku individu.

c. Faktor Penguat (*Reinforcing Factors*)

Faktor yang memperkuat atau mendukung perilaku, yang mencakup dukungan sosial, penghargaan, atau umpan balik positif yang didapat individu setelah melakukan perilaku tertentu.

3. Konsep Dasar Kehamilan

a. Pengertian kehamilan

Kehamilan adalah suatu masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dan terbagi dalam periode tiga triwulan/trimester. Proses ini memiliki ruang lingkup asuhan yang menjadi wewenang tenaga kesehatan khususnya bidan. Asuhan kebidanan sudah berlangsung sejak lama dan tercatat dalam sejarah hingga berhasil menemukan dan mengembangkan berbagai alat untuk menunjang asuhan kehamilan yang berfokus pada kesehatan ibu dan janin (Marbun et al., 2023).

b. Perubahan fisiologis ibu hamil trimester III

Berikut merupakan perubahan fisiologis ibu hamil trimester III :

1) Uterus

Uterus tumbuh dari kecil, beratnya meningkat 20 x dan kapasitasnya meningkat 500 x sehingga menjadi seberat 1000gram saat akhir kehamilan. Otot rahim mengalami hiperplasia dan hipertropi menjadi lebih besar, lunak dan dapat mengikuti pembesaran rahim karena pertumbuhan janin. Pada kehamilan 28 minggu tinggi fundus uteri terletak 2-3 jari diatas pusat atau tinggi fundus uteri dari simpisis adalah 26,7 cm dari simpisis. Pada kehamilan 36 minggu TFU terletak 3 jari dibawah *prosesus xifoideus* (PX). Pada kehamilan 40 minggu

TFU terletak sama dengan 8 bulan tetapi melebar kesamping yaitu terletak antara pertengahan pusat dan *prosesus xifoideus*. Adanya *braxton hicks* yaitu kontraksi pada rahim akibat penurunan kadar progesterone. Kontraksi terjadi pada seluruh otot rahim dan bersifat tidak nyeri dengan bertambahnya usia kehamilan, kontraksi *braxton hicks* ini dapat berlangsung menjadi kontraksi untuk persalinan (Cholifah & Rinata, 2022; Hatijar et al., 2022).

2) Payudara

Selama kehamilan payudara bertambah besar, tegang dan berat. Dapat teraba nodul-nodul akibat hipertrofi bayangan vena-vena lebih membiru. Hiperpigmentasi pada puting susu dan areola payudara. Apabila diperas akan keluar air susu (kolostrum) berwarna kuning. Perkembangan payudara ini terjadi karena pengaruh hormon saat kehamilan yaitu estrogen, progesteron dan somatomotropin. Pada kehamilan 12 minggu ke atas dari puting susu akan keluar cairan putih jernih (kolostrum) yang berasal dari kelenjar asinus yang mulai bereaksi. Pengeluaran ASI belum terjadi karena prolactin ini ditekan oleh PIH (*Prolaktin Inhibing Hormone*) (Hatijar et al., 2022).

3) Sistem Pencernaan

Pada ibu hamil nafsu makan berubah selama hamil, pada trimester I sering terjadi penurunan nafsu makan akibat mual atau muntah akibat perubahan pada saluran cerna dan peningkatan kadar HCG dalam darah. Trimester II atau III emesis menghilang mengakibatkan nafsu makan meningkat. Pada usus besar terjadi perubahan yaitu kehilangan tonus otot dan penurunan peristaltic yang akan menyebabkan absorpsi air di usus besar meningkat akibat peningkatan hormon progesteron sehingga menyebabkan konstipasi (Cholifah & Rinata, 2022)

4) Sistem Perkemihan

Sistem urinaria mengalami perubahan selama kehamilan sebagai manifestasi adanya pengaruh hormon estrogen dan progesteron, perubahan sirkulasi dan pembesaran perut agar proses hemostasis selama kehamilan terjaga. Perubahan lain yang terjadi yaitu menurunnya tonus otot kandung kemih sehingga memungkinkan terjadinya distensi kandung kemih sekitar 1500 ml. kandung kemih tertekan akibat pembesaran perut sehingga akan menimbulkan rasa ingin berkemih, walaupun urin yang berada dalam kandung kemih hanya sedikit. Selain itu turunnya bagian terendah janin pada ibu hamil pada akhir trimester III menyebabkan gangguan miksi dalam bentuk sering kencing. Kadar kreatinin, urea dan asam urat dalam darah

mungkin menurun namun ini dianggap normal (Hatijar et al., 2022).

5) Respirasi

Pada kehamilan terjadi perubahan system respirasi untuk bisa memenuhi kebutuhan O₂. Disamping itu terjadi desakan diafragma akibat dorongan rahim yang membesar pada usia kehamilan 32 minggu. Sebagai kompensasi terjadinya desakan rahim dan kebutuhan sampai 25 % dari biasanya (Hatijar et al., 2022).

6) Sistem Metabolisme

Selama kehamilan terjadi perubahan metabolisme, yaitu metabolisme basal naik 15-20% yang terjadi pada trimester III. Keseimbangan asam basa mengalami penurunan dari 155 mEq per liter menjadi 145 mEq per liter akibat hemodilusi darah dan kebutuhan mineral yang diperlukan janin. Kebutuhan protein wanita hamil makin tinggi untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, perkembangan organ kehamilan dan persiapan laktasi. Protein tinggi sekitar 0,5 gram/kg BB atau sebutir telur ayam sehari. Kebutuhan zat mineral untuk ibu hamil meliputi kebutuhan kalsium 1,5 gram/hari, sebanyak 30 sampai 40 gram untuk pembentukan tulang janin, fosfor rata-rata 2 gr dalam sehari, sedangkan kebutuhan zat besi 800

mgr/30-50 mgr sehari. Ibu hamil juga memerlukan air cukup banyak dan dapat terjadi retensi air (Cholifah & Rinata, 2022).

c. Perubahan psikologis ibu hamil trimester III

Berikut merupakan perubahan psikologis ibu hamil trimester III :

- 1) Rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek, aneh, dan tidak menarik.
- 2) Merasa tidak menyenangkan ketika bayi-bayi tidak lahir tepat waktu.
- 3) Takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatannya.
- 4) Khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal.
- 5) Merasa sedih karena akan terpisah dari bayinya.
- 6) Merasa kehilangan perhatian.
- 7) Perasaan mudah terluka (sensitif).
- 8) Libido

Pada trimester inilah ibu memerlukan keterangan dan dukungan dari suami keluarga dan bidan (Oktavia & Lubis, 2024)

d. Persiapan menjelang persalinan

Berikut adalah beberapa langkah persiapan yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia:

- 1) Melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur di fasilitas kesehatan untuk memantau kondisi ibu dan janin, serta mendapatkan informasi mengenai persiapan persalinan.

- 2) Berpartisipasi dalam senam hamil dapat membantu memperkuat otot, meningkatkan elastisitas, dan melatih pernapasan, yang semuanya bermanfaat untuk persalinan normal.
- 3) Mempersiapkan kesehatan mental dengan mengikuti kelas ibu hamil untuk mendapatkan edukasi mengenai proses persalinan dan teknik menyusui. Pendekatan psikologis dan dukungan dari tenaga kesehatan, seperti bidan, dapat membantu mengurangi rasa takut dan cemas menjelang persalinan.
- 4) Mempersiapkan dana untuk kebutuhan selama persalinan dan setelahnya.
- 5) Memilih tempat persalinan, pastikan persalinan dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan yang memadai untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi, serta mengurangi risiko komplikasi .

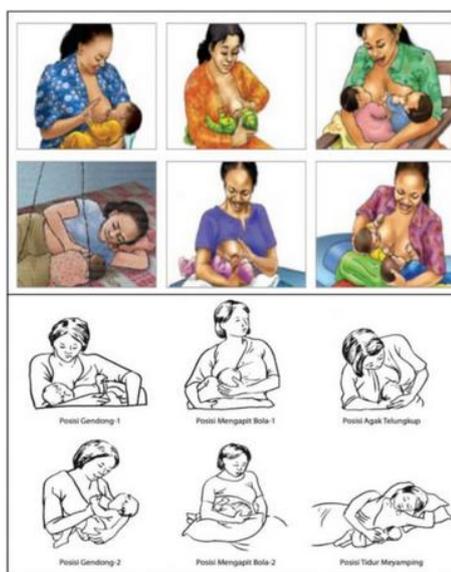
4. Teknik Menyusui yang Benar

Terdapat tiga prinsip dasar penting yang memengaruhi keberhasilan ibu dalam menyusui, yaitu teknik menyusui (posisi dan pelekatan/*latch-on*) yang tepat, menyusui kapan pun bayi menginginkannya (untuk bayi lahir sehat dan cukup bulan), ibu yang percaya diri (Monika, 2016).

a. Posisi menyusui

Berikut ini beberapa posisi menyusui yang umum dilakukan oleh ibu:

- 1) Posisi normal. Ibu menyangga tubuh bayi dengan tangan, menghadapkannya ke arah payudara. Posisi ini adalah yang paling sering digunakan dan dapat dilakukan baik dalam posisi duduk maupun berdiri.
- 2) Posisi di bawah lengan menyilang. Posisi ini baik untuk bayi kecil dengan tetap mendekap bayi.
- 3) Posisi berbaring menyamping. Posisi ini baik dilakukan saat ibu istirahat sambil menyusui atau bayi sedang posisi tidur di malam hari.
- 4) Posisi bayi di bawah lengan/ketiak. Umumnya digunakan setelah ibu menjalani operasi caesar atau saat menyusui bayi kembar.



Gambar 1. Berbagai Posisi Menyusui

b. Posisi Bayi

- 1) Lurus. Posisi badan dan kepala bayi berada pada satu garis lurus.
- 2) Menghadap payudara. Posisi bayi harus menghadap payudara ibu. Ibu dapat mendekap badan bayi sehingga bayi menghadap ke payudara.
- 3) Dekat. Posisi bayi dan ibu harus dekat, dengan perut bayi menyentuh perut ibu.
- 4) Ditopang. Ibu perlu menopang seluruh tubuh bayi, bukan hanya kepala atau bahunya, agar bayi dapat menghadap payudara secara optimal, tetap dekat, dan menjaga tubuh serta kepala bayi sejajar. (Nurbaya, 2021).



Gambar 2. Posisi Menyusui yang Benar

5. Tanda-tanda Teknik Menyusui yang Benar

Berikut ini beberapa tanda isapan bayi yang efektif yang dapat diamati selama proses menyusui:

- a. Bayi tampak tenang dan badan bayi menempel pada perut ibu
- b. Bayi menghisap dalam-dalam dan perlahan, kadang-kadang berhenti.
- c. Ibu mungkin akan mendengar bayi menelan setelah satu atau dua isapan.
- d. Bayi terlihat menghisap kuat dengan irama perlahan dan ibu tidak akan merasa kesakitan.
- e. Saat bayi selesai menyusui, ia akan melepaskan puting dan terlihat puas dan rileks.
- f. Payudara Ibu terasa lembut setelah menyusui.
- g. Setelah bayi melepaskan satu payudara, sodorkan payudara lainnya pada bayi. Hal ini menstimulasi produksi ASI pada kedua payudara (Nurbaya, 2021).

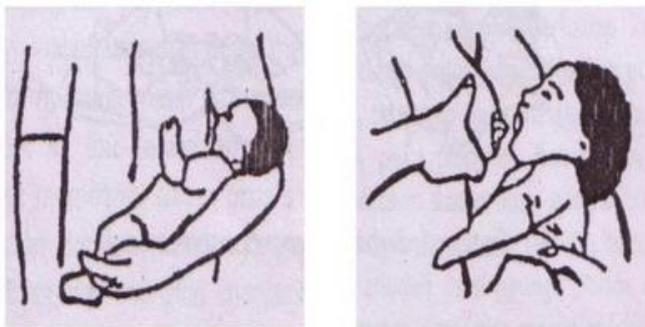
6. Langkah-langkah Menyusui yang Benar

Langkah-langkah menyusui yang benar, yaitu:

- a. Sebelum menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan areola sekitarnya. Cara ini mempunyai manfaat sebagai desinfektan dan menjaga kelembaban puting susu.
- b. Bayi diletakkan menghadap perut ibu/payudara
 - 1) Ibu duduk dan berbaring santai. Bila duduk lebih baik menggunakan kursi yang rendah agar kaki ibu tidak tergantung dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi.
 - 2) Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu dan bokong bayi terletak pada lengan. Kepala

bayi tidak boleh tertengadah dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.

- 3) Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu dan yang satu didepan
 - 4) Perut bayi menempel badan ibu, kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya membelokkan kepala bayi)
 - 5) Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus
 - 6) Ibu menatap bayi dengan kasih sayang
- c. Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang dibawah. Jangan menekan puting susu atau areolanya saja.



Gambar 3. Teknik Menyusui

- d. Bayi diberi rangsangan untuk membuka mulut (*rooting reflex*) dengan cara;
- 1) Menyentuh pipi dengan puting susu
 - 2) Mendekatkan hidung bayi ke puting
- e. Setelah bayi membuka mulut dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan puting serta areola dimasukkan kemulut bayi

- 1) Usahakan sebagian besar areola dapat masuk ke dalam mulut bayi sehingga puting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak di bawah areola.
 - 2) Setelah bayi mulai menghisap, payudara tak perlu dipegang atau disangga bayi
 - 3) Tanda teknik menyusui sudah benar yaitu ketika bayi menyusui dengan tenang, tidak timbul suara decapan dan puting tidak terasa nyeri.
- f. Melepas isapan bayi
- Cara melepas isapan bayi yaitu menekan dagu bayi ditekan ke bawah. Melepaskan hisapan bayi dari puting dengan cara memasukkan jari, terutama saat bayi masih menyusui dengan kuat, tidak dianjurkan karena beberapa pertimbangan. Tindakan tersebut dapat menyebabkan puting ibu terasa nyeri atau lecet akibat tarikan mendadak. Selain itu, bayi bisa merasa tidak nyaman karena kehilangan sumber ketenangan, sehingga berisiko menjadi rewel atau menangis. Memasukkan jari ke dalam mulut bayi juga dapat mengganggu posisi pelekatan yang benar, yang dapat menimbulkan masalah seperti kebingungan puting atau kebiasaan menggigit puting (Utari & Ratnawati, 2021).
- g. Menyusui berikutnya mulai dari payudara yang belum terkosongkan (yang dihisap terakhir)

- h. Setelah selesai menyusui ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan areola sekitarnya. Biarkan kering dengan sendirinya (Pohan et al., 2022).

7. Lama Waktu Menyusui

Durasi menyusui pada setiap sesi bisa berbeda-beda. Secara umum, bayi menyusu selama 5 hingga 15 menit, meskipun kadang-kadang bisa lebih lama. Bayi memiliki kemampuan untuk menyesuaikan kebutuhan menyusunya sendiri. Namun, jika waktu menyusui berlangsung sangat lama (lebih dari 30 menit) atau sangat singkat (kurang dari 5 menit), kemungkinan ada masalah yang perlu diperhatikan. Pada masa awal kelahiran atau pada bayi dengan berat badan lahir rendah (di bawah 2500 gram), durasi menyusui yang lebih lama masih dianggap normal. Sebaiknya, bayi dibiarkan menyusu pada satu sisi payudara hingga selesai, kemudian jika masih ingin menyusu, dapat diberikan sisi payudara yang lainnya agar kedua payudara mendapatkan rangsangan yang seimbang dalam memproduksi ASI (Pohan et al., 2022).

8. Metode Menyendawakan Bayi

Cara menyendawakan bayi yang biasa dilakukan, yaitu:

- a. Bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggungnya ditepuk perlahan-lahan
- b. Bayi tidur tengkurap dipangkuan ibu, kemudian punggungnya ditepuk perlahan-lahan (Pohan et al., 2022).



Gambar 4. Menyendawakan Bayi

9. Masalah dalam Menyusui

Berikut merupakan masalah-masalah yang dapat terjadi dalam menyusui, yaitu:

a. Kurang atau salah informasi

Banyak ibu yang merasa bahwa susu formula itu sama baiknya atau malah lebih baik dari ASI sehingga cepat menambah susu formula apabila ASI kurang (Muhammad, 2022).

b. Puting susu datar atau terbenam

Puting susu datar atau terbenam, dikenal sebagai *retracted nipple*, sering ditemui pada ibu menyusui. Hingga saat ini, penyebab pastinya belum diketahui. Namun, ibu dengan kondisi ini tidak perlu khawatir, karena tetap memungkinkan untuk menyusui. Meski beberapa bayi mungkin mengalami kesulitan pada awalnya, dengan usaha dan waktu, puting yang datar biasanya akan menonjol keluar, sehingga proses menyusui menjadi lebih mudah.

Sejak kehamilan trimester akhir, ibu yang tidak mempunyai resiko kelahiran *premature*, dapat diusahakan mengeluarkan puting susu datar atau terbenam dengan:

- 1) Teknik atau gerak Hoffman yang dilakukan dalam 2x sehari.

Teknik Hoffman adalah teknik atau latihan peregangan sederhana yang bisa dilakukan untuk puting susu yang datar atau terbenam. (Gerakkan Hoffman yaitu dengan meletakkan kedua ibu jari berhadapan di dasar puting susu, tekan tegas dan pada saat yang sama, tarik jari menjauh dari satu sama lain, menarik puting secara kontinyu dan memutar ke kiri-kanan serta ditarik keluar).

- 2) Dibantu dengan jarum suntik 10 ml yang dipotong ujungnya atau dengan pompa ASI (Ciselia & Afrika, 2023).

c. Puting susu nyeri dan lecet

Umumnya ibu akan merasa nyeri pada waktu awal menyusui. Perasaan sakit ini akan berkurang setelah ASI keluar. Bila posisi mulut bayi dan puting susu ibu benar, perasaan nyeri akan segera menghilang. Namun, jika nyeri berlanjut dan tidak ditangani, hal ini dapat menyebabkan puting menjadi lecet. Puting yang lecet sering membuat proses menyusui terasa menyakitkan, dan dalam beberapa kasus, dapat menyebabkan perdarahan. (Ciselia & Afrika, 2023).

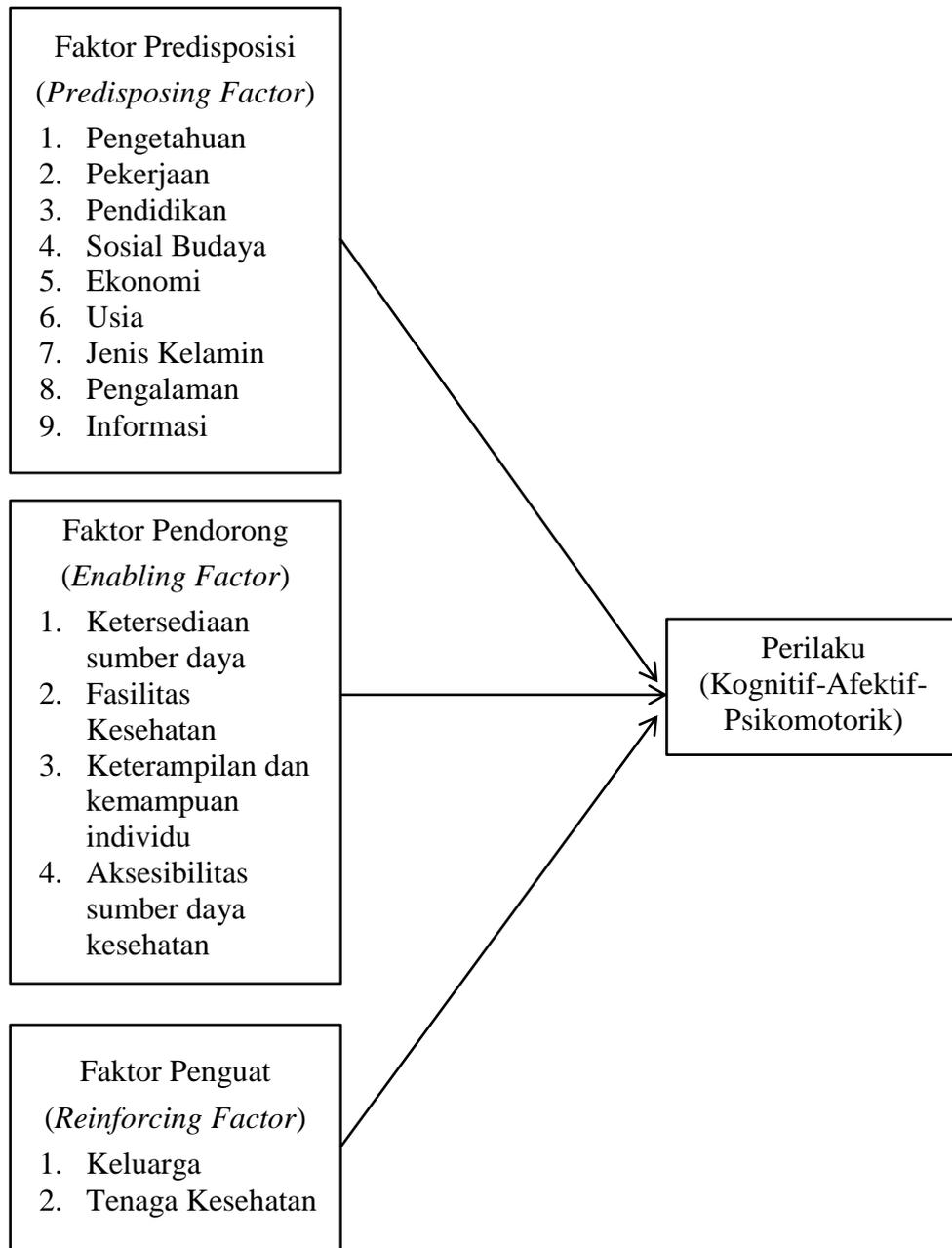
d. Payudara bengkak

Pembengkakan payudara terjadi karena ASI tidak disusui dengan adekuat, sehingga sisa ASI terkumpul pada sistem duktus yang mengakibatkan terjadinya pembengkakan. Payudara bengkak ini sering terjadi pada hari ketiga atau keempat sesudah ibu melahirkan. Stasis pada pembuluh darah dan limfe akan mengakibatkan meningkatnya tekanan intraduktal, yang akan mempengaruhi berbagai segmen pada payudara, sehingga tekanan seluruh payudara meningkat, akibatnya payudara sering terasa penuh, tegang serta nyeri. Kemudian diikuti penurunan produksi ASI dan penurunan refleks *let down*. Bra yang ketat juga bisa menyebabkan *segmental engorgement*, demikian pula puting yang tidak bersih dapat menyebabkan sumbatan pada duktus. Serta pembengkakan yang diakibatkan oleh tersumbatnya saluran air susu dapat memicu terjadinya infeksi (mastitis dan abses) (Ciselia & Afrika, 2023).

e. Mastitis dan abses payudara

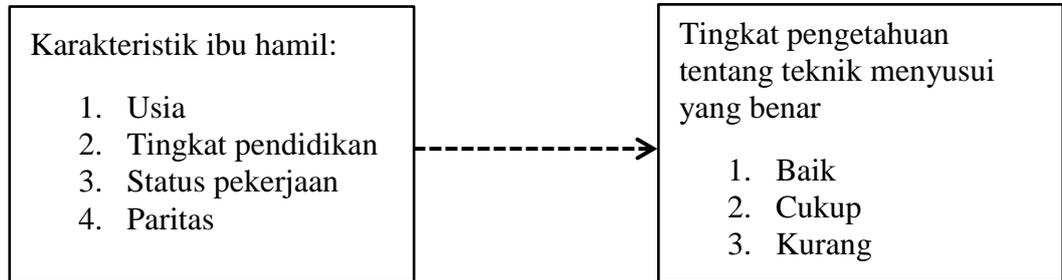
Mastitis adalah peradangan pada payudara yang ditandai dengan gejala merah, bengkak, dan kadangkala diikuti rasa nyeri dan panas, suhu tubuh meningkat. Didalam terasa ada masa padat (*lump*), dan diluarnya kulit menjadi merah. Kejadian ini biasanya terjadi pada 1-3 minggu setelah persalinan disebabkan oleh sumbatan saluran susu yang tidak segera diatasi (Ulya et al., 2021).

B. Kerangka Teori



Gambar 5. Kerangka Teori Lawrence Green

C. Kerangka Konsep



Keterangan:

-----> Tidak diteliti hubungannya

Gambar 6. Kerangka Konsep

D. Pertanyaan Penelitian

“Bagaimana gambaran karakteristik dan tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III mengenai teknik menyusui di Puskesmas Saptosari Kabupaten Gunungkidul tahun 2025?”