

KUNCI KEBERHASILAN MENYUSUI

dr. Marsha K. Chyntia Maharani
dr. Martinus M. Leman, DTMH, Sp.A



Gambar 1. Posisi menyusui yang baik. (sumber: www.orami.co.id/magazine/)

Menyusui merupakan proses yang cukup kompleks. Banyak faktor yang sangat mempengaruhi keberhasilan proses menyusui, diantaranya kehadiran dukungan suami, status ibu bekerja, adanya pengaruh orang sekitar untuk secara dini memberikan makanan tambahan atau susu formula, serta kecemasan mengenai kecukupan ASI.

Ketika berbicara tentang keberhasilan menyusui, terlebih dulu harus memahami proses fisiologis yang terjadi. Air susu ibu (ASI) dihasilkan di alveoli mammae yang nanti akan disalurkan oleh duktus laktiferus dan disimpan di ampula. Produksi ASI sangat berhubungan dengan hormon prolaktin. Hormon prolaktin dihasilkan oleh kelenjar hipofisis anterior saat ada rangsangan sensoris waktu bayi menghisap payudara ibu. Hormon prolaktin yang dihasilkan akan masuk ke peredaran darah kemudian ke payudara sehingga alveoli akan memproduksi ASI. Prolaktin akan tetap ada di peredaran darah selama 30 menit setelah ASI dihisap dengan tujuan untuk mempersiapkan ASI untuk sesi menyusui selanjutnya.

Setelah mengetahui fisiologi ini kita dapat menyimpulkan bahwa semakin sering bayi menyusui

Tabel 1. Faktor-faktor yang memengaruhi produksi hormon oksitosin:

Meningkatkan Oksitosin	Menurunkan Oksitosin
Curahan kasih sayang pada bayi	Rasa sakit saat menyusui
Dukungan suami ketika ibu menyusui (membawakan bayi kepada ibu saat waktunya menyusui, membantu mengganti popok, ayah bermain dengan bayi, dsb)	Perasaan cemas (meninggalkan bayi untuk bekerja, perubahan bentuk tubuh, ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi, dsb)
Celotehan atau tangisan bayi	Rasa sedih, bingung, kesal, marah

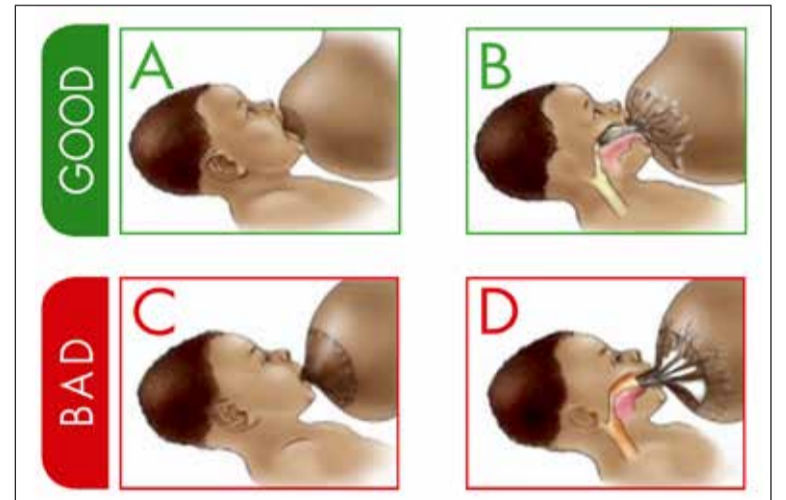
maka produksi ASI juga akan semakin banyak. Terdapat fakta yang menarik dari hormon prolaktin, yaitu prolaktin umumnya dihasilkan di malam hari sehingga menyusui di malam hari dapat membantu mempertahankan produksi ASI.

Selain hormon prolaktin terdapat juga hormon lain yang memiliki fungsi penting ketika menyusui, yaitu hormon oksitosin. Hormon oksitosin aktif bekerja dalam *love reflex* atau *let down reflex*. Hormon oksitosin akan memicu kontraksi otot di sekeliling alveoli untuk memeras ASI ke tempat penyimpanannya di ampula. ASI yang nantinya akan dialirkan dari payudara adalah ASI yang berada di ampula tersebut.

Ketika produksi hormon oksit-

osin kurang, seringkali terjadi kesalahan pemahaman bahwa ASI tidak mengalir karena produksinya sedikit atau bahkan tidak memproduksi sama sekali. Padahal produksi sebenarnya ASI tetap, hanya tidak atau belum dialirkan ke ampula sebagai gudang penyimpanannya sehingga tidak bisa segera keluar ketika dihisap. Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi hormon oksitosin dapat dilihat pada Tabel 1.

Hal lain yang tidak kalah penting untuk menunjang keberhasilan menyusui, yaitu posisi dan perlekatan. Posisi menyusui harus nyaman mungkin, baik itu dengan posisi duduk maupun berbaring. Harus diingat bahwa posisi yang tidak baik akan menghasilkan perlekatan yang tidak baik dan akhirnya menyebabkan ketidak-



Gambar 4. Ilustrasi perlekatan yang baik (A dan B), dan yang tidak tepat (C dan D). (Sumber://ibu.sehati.co/2018/07/20/)

berhasilan menyusui. Prinsip dari posisi menyusui yang baik dapat dilihat pada Tabel 2.

Ketika posisi sudah benar maka langkah selanjutnya adalah memulai perlekatan. Berikut ini langkah-langkah melakukan perlekatan :

- Pertama sentuh bibir bayi dengan puting dan tunggu sampai mulut bayi terbuka lebar.
- Dekatkan bayi ke payudara dengan menekan punggung dan bahu bayi (bukan kepala).
- Arahkan puting susu ke langit-langit mulut bayi dan arahkan sampai ke bagian yang tidak ada tulangnya, di antara uvula dan pangkal lidah.
- Masukkan payudara ibu sebanyak mungkin ke mulut bayi sehingga hanya tersisa sedikit bagian areola bawah yang terlihat dibanding areola atas.

Tanda pelekatan bayi sudah tepat:

- Dagu bayi menyentuh payudara
- Bibir bawah terputar keluar
- Areola bawah tersisa sedikit dibanding areola atas
- Tidak menimbulkan rasa sakit pada puting susu

Masalah kenyamanan saat perlekatan yang benar ini sangat penting. Jika menyusui masih menimbulkan rasa sakit maka kemungkinan besar posisi atau perlekatan masih kurang tepat.

Apakah ASI saya cukup ?

Pertanyaan ini selalu ada dan menimbulkan kecemasan pada ibu. Pada prinsipnya bayi menyusui sesering dan selama yang ia mau karena bayi tahu seberapa banyak kebutuhannya. Terutama pada 2 minggu pertama setelah kelahiran bayi, sehari dianjurkan menyusui minimal 8 kali dalam 24 jam. Frekuensi menyusui akan berkurang

setelah 2 minggu. Sekali menyusui rata-rata berlangsung 5-15 menit. Sebaiknya bayi menyusui pada satu payudara sampai selesai lalu jika masih ingin bayi dapat berpindah ke payudara lain.

Cara menilai kecukupan ASI:

1. Bayi buang air kecil lebih dari 6 kali sehari dengan urine yang tidak pekat dan bau tidak menyengat
2. BB naik lebih dari 500 gram dalam sebulan dan telah melebihi berat lahir pada usia 2 minggu
3. Ketika bayi puas menyusui, ia akan melepaskan payudara ibu dengan sendirinya

Kesimpulan tips keberhasilan menyusui:

1. Menyusui pada malam hari dapat membantu mempertahankan produksi ASI karena hormon prolaktin umumnya diproduksi saat malam
2. Jika ASI tidak mengalir, bisa jadi bukan produksinya yang kurang tetapi pengaruh dari kebutuhan hormon oksitosin ibu yang tidak cukup
3. Posisi dan perlekatan yang baik sangat penting dalam menunjang proses menyusui
4. Berikan ASI sesering dan semau bayi untuk memperbanyak produksi ASI

Jika setelah melakukan tips tersebut menyusui masih belum berhasil, maka dapat mendatangi konselor ASI atau dokter spesialis anak untuk evaluasi lebih lanjut. MD

Daftar Pustaka.

1. Satuan Tugas ASI- Ikatan Dokter Anak Indonesia. Modul Pelatihan Indonesian Breastfeeding Course for Clinicians, Badan Penerbit IDAI 2022
2. Roesli U, Yohmi E. Manajemen Laktasi – Website IDAI. (diunduh dari <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/manajemen-laktasi> tanggal 29/9/2023)

Tabel 2. Prinsip posisi yang baik ketika menyusui:

- Posisi wajah bayi menghadap ke payudara (*chin to breast*)
- Perut/dada bayi menempel pada perut/dada ibu (*chest to chest*)
- Badan dan kepala bayi menghadap ke payudara ibu sehingga membentuk garis lurus
- Seluruh punggung bayi tersangga dengan baik
- Pegang belakang bahu, bukan kepala bayi
- Ada kontak mata antara ibu dan bayi



Gambar 3. Cara perlekatan saat menyusui yang baik. (sumber: www.deherba.com/tanda-bayi-cukup-asi-yang-perlu-diperhatikan.html)



Gambar 2. Gambar proses perlekatan pada saat menyusui. (Sumber: /www.capellaproject.com/news/2018/07/27/)