

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. LANDASAN TEORI

1. Teknik Menyusui

a. Pengertian Teknik Menyusui

Menyusui adalah keterampilan yang dipelajari oleh ibu dan bayi, dimana keduanya membutuhkan waktu dan kesabaran untuk pemenuhan nutrisi pada bayi selama 6 bulan (Mulyani, 2013). Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar (Rini dan Kumala, 2017). Manfaat dari teknik menyusui yang benar yaitu putting susu tidak lecet, perlekatan menyusu pada bayi kuat, bayi menjadi tenang dan tidak terjadi gumoh (Wahyuningsih, 2019).

Hasil penjelasan di atas, dapat disimpulkan teknik menyusui yaitu cara ibu memberikan ASI kepada anaknya dengan memperhatikan perlekatan dan posisi yang benar, sehingga putting susu ibu tidak lecet atau luka saat menyusui dan bayi menyusu dengan nyaman dan tidak gumoh.

b. Teknik Menyusui yang Benar

Teknik menyusui yang benar yang diungkapkan Banowati (2019) yaitu :

- 1) Sebelum mulai menyusui putting dan areola mammae dibersihkan terlebih dahulu dengan kapas basah atau ASI dikeluarkan sedikit, kemudian dioleskan pada putting dan sekitar kalang payudara.
- 2) Bayi diletakkan menghadap perut ibu / payudara.
 - a) Ibu duduk atau berbaring dengan santai, jika duduk akan lebih baik menggunakan kursi yang rendah (hal ini bertujuan supaya kaki ibu tidak menggantung) dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi.
 - b) Bayi dipegang pada belakang bahunya dengan menggunakan satu lengan, kepala bayi terletak pada siku ibu (kepala tidak

boleh menengadah dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan).

- c) Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu, dan yang satunya di depan.
 - d) Perut bayi menempel pada badan ibu, posisi kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya menoleh atau membelokkan kepala bayi).
 - e) Telingan dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
 - f) Ibu menatap bayi dengan kasih sayang.
- 3) Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang di bawah, jangan terlalu menekan putting susu atau kalang payudara saja.
- 4) Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut (*rotting refleks*) dengan cara menyentuh pipi dengan putting susu atau menyentuh sisi mulut bayi.
- 5) Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dan putting susu serta kalang payudara dimasukkan ke mulut bayi.
- a) Usahakan sebagian besar kalang payudara dapat masuk kedalam mulut bayi, sehingga putting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak di bawah kalang payudara.
 - b) Setelah bayi mulai menghisap payudara tak perlu dipegang atau disangga.
 - c) Melepas isapan bayi
Setelah menyusui pada satu payudara sampai kosong, sebaiknya diganti dengan payudara yang satunya. Cara melepas isapan bayi yaitu jari kelingking ibu dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut atau dagu bayi ditekan ke bawah.

6) Menyendawakan bayi

Tujuan menyendawakan bayi adalah untuk mengeluarkan udara dari lambung supaya bayi tidak muntah setelah menyusu. Cara menyendawakan bayi adalah bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggungnya ditepuk secara perlahan atau dengan cara bayi tidur tengkurap dipangkuan ibu kemudian punggungnya ditepuk perlahan-lahan.

Teknik menyusui yang benar yang diungkapkan Rini dan Kumala (2017) yaitu :

- 1) Cuci tangan yang bersih dengan menggunakan sabun, perah sedikit ASI kemudian oleskan disekitar puting, duduk dan berbaring dengan santai.
- 2) Posisi ibu harus nyaman, biasanya duduk tegak di tempat tidur/kursi, ibu harus merasa rileks.
- 3) Lengan ibu menopang kepala bayi, leher dan seluruh badan bayi (kepala dan tubuh berada dalam garis lurus), muka bayi menghadap ke payudara ibu, hidung bayi di depan puting susu ibu. Posisi bayi harus sedemikian rupa sehingga perut bayi menghadap perut ibu. Kepalanya harus sejajar dengan tubuhnya, tidak melengkung ke belakang/menyamping, telinga, bahu, dan panggul bayi berada dalam satu garis lurus.
- 4) Ibu mendekatkan bayi ke tubuhnya (muka bayi ke payudara ibu) dan mengamati bayi yang siap menyusu: membuka mulut, bergerak mencari dan menoleh. Bayi harus berada dekat dengan payudara ibu dan ibu tidak harus mencondongkan badan dan bayi tidak merenggangkan lehernya untuk mencapai puting susu ibu.
- 5) Ibu menyentuhkan puting susunya ke bibir bayi, menunggu hingga mulut bayi terbuka lebar kemudian mengarahkan mulut bayi ke puting susu ibu hingga bibir bayi dapat menangkap puting susu tersebut. Ibu memegang payudara dengan satu tangan dengan cara meletakkan empat jari di bawah payudara dan ibu jari

di atas payudara. Ibu jari dan telunjuk harus membentuk huruf “C”.

- 6) Pastikan bahwa sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi. Dagunya rapat ke payudara ibu dan hidungnya menyentuh bagian atas payudara.
- 7) Bayi diletakkan menghadap ke ibu dengan posisi sanggah seluruh tubuh bayi, jangan hanya leher dan bahunya saja, kepala dan tubuh bayi harus lurus, hadapkan bayi ke dada ibu, sehingga hidung bayi berhadapan dengan puting susu ibu, dekatkan badan bayi ke badan ibu, menyentuh bibir bayi ke puting susunya dan menunggu sampai mulut bayi terbuka lebar.
- 8) Jika bayi sudah selesai menyusui, ibu mengeluarkan puting dari mulut bayi dengan cara memasukkan jari kelingking ibu di antara mulut dan payudara.
- 9) Menyendawakan bayi dengan menyenderkan bayi di pundak atau menelungkupkan bayi melintang kemudian menepuk-nepuk punggung bayi.

Hasil penjelasan teknik menyusui di atas, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Sebelum menyusui, ibu harus cuci tangan terlebih dahulu.
- 2) Payudara dibersihkan dengan kapas basah supaya bersih dari debu dan keringat.
- 3) ASI dikeluarkan sedikit untuk membasahi puting dan areola.
- 4) Posisi ibu duduk bersandar, pada kursi yang rendah sehingga punggung ibu bersandar di sandaran kursi sehingga ibu bisa duduk nyaman dalam menyusui.
- 5) Bayi digendong dengan satu lengan, posisi kepala bayi berada di lengkung siku ibu dan bokong bayi disangga dengan telapak tangan ibu.
- 6) Posisi tangan bayi, satu dibelakang badan ibu dan satu di depan.
- 7) Perut bayi dan perut ibu menempel, kepala bayi menghadap ke payudara ibu.

- 8) Lengan dan telinga bayi harus lurus atau sejajar.
- 9) Ibu melihat bayi dengan tatapan penuh kasih sayang.
- 10) Ibu jari memegang payudara bagian atas, dan jari yang lain memegang payudara bagian bawah. Sehingga membentuk huruf "C".
- 11) Sentuhkan puting susu ibu ke pipi bayi, ini adalah cara merangsang bayi untuk membuka mulutnya.
- 12) Setelah mulut bayi terbuka, kepala bayi didekatkan ke payudara ibu, kemudian puting dan areola dimasukkan ke mulut bayi.
- 13) Ketika menyusui bayi, usahakan hampir semua bagian areola masuk ke mulut bayi.
- 14) Menyusui dengan bergantian, payudara satu dengan payudara satunya lagi.
- 15) Selesai bayi menyusu, hisapan bayi dilepas dengan cara menekan dagu bayi ke bawah.
- 16) Agar bayi bisa bersendawa dapat dilakukan dengan cara, bayi digendong tegak dan bersandar pada bahu ibu, atau ditengkurapkan di pangkuan ibu sambil ditepuk pelan-pelan punggungnya.

c. Cara Pengamatan Teknik Menyusui yang Benar

Mulyani (2013) mengungkapkan ada beberapa tanda untuk mengetahui bayi telah menyusu dengan teknik yang benar, yaitu sebagai berikut :

- 1) Badan bayi menempel dengan perut ibu.
- 2) Mulut bayi terbuka lebar.
- 3) Dagu bayi menempel dengan payudara ibu.
- 4) Sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi, areola bagian bawah lebih banyak yang masuk.
- 5) Bayi nampak menghisap kuat dengan irama perlahan.
- 6) Puting ibu tidak terasa nyeri.
- 7) Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
- 8) Kepala bayi agak menengadah.

Rini dan Kumala (2017) mengungkapkan apabila bayi telah menyusui dengan benar maka akan memperlihatkan tanda-tanda sebagai berikut :

- 1) Bayi nampak tenang.
- 2) Badan bayi menempel dengan perut ibu.
- 3) Mulut bayi terbuka lebar.
- 4) Daggu bayi menempel dengan payudara ibu.
- 5) Sebagian areola masuk kedalam mulut bayi.
- 6) Hidung bayi mendekati dan kadang-kadang menyentuh payudara ibu.
- 7) Lidah bayi menopang putting dan areola bagian bawah.

Hasil penjelasan cara pengamatan teknik menyusui yang benar di atas, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Bayi nyaman saat menyusu.
- 2) Bayi dengan mudah membuka mulutnya dan menghisap ASI.
- 3) Daggu bayi menempel pada payudara ibu.
- 4) Sebagian besar areola bisa masuk ke mulut bayi.
- 5) Bayi nampak menghisap ASI dengan kuat.
- 6) Ibu tidak merasakan nyeri pada payudara terutama bagian putting.
- 7) Lengan dan telinga bayi bisa lurus dalam satu garis.
- 8) Posisi kepala bayi sedikit menengadah.

d. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Menyusui

Roslina dan Sindi (2018) menyatakan keberhasilan pemberian ASI eksklusif di pengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi pengetahuan, pendidikan, sikap ibu dan keadaan payudara. Sedangkan faktor eksternal meliputi sosial budaya, ekonomi, pelayanan kesehatan, industri susu formula serta pengaruh dan peran keluarga serta masyarakat. Selain itu, menurut Mulawati dan Susilowati (2016) mengatakan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui, antara lain faktor ibu (39,7%), faktor bayi

(36,7%), teknik menyusui (22,1%), dan faktor anatomis payudara (1,5%).

e. Faktor yang Mempengaruhi Produksi Asi

Mulyani (2013) menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI, antara lain :

1) Makanan

Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. Apabila makanan yang ibu konsumsi cukup gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan lancar.

2) Ketenangan jiwa dan pikiran

Untuk memproduksi ASI yang baik, kondisi kejiwaan dan pikiran ibu harus tenang. Keadaan psikologis ibu yang tertekan, sedih dan tegang akan menurunkan volume ASI.

3) Penggunaan alat kontrasepsi

Penggunaan alat kontrasepsi pada ibu yang menyusui perlu diperhatikan supaya tidak mengurangi produksi ASI. Contoh alat kontrasepsi yang bisa digunakan untuk ibu menyusui adalah kondom, IUD, pil khusus ataupun suntik hormonal 3 bulanan.

4) Perawatan payudara

Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara mempengaruhi hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin.

5) Anatomis payudara

Jumlah lobus dalam payudara juga mempengaruhi produksi ASI. Selain itu, perlu diperhatikan juga bentuk anatomis papilla atau puting susu.

6) Faktor fisiologis

ASI terbentuk karena pengaruh hormon prolaktin yang menentukan produksi ASI dan mempertahankan sekresi air susu.

7) Pola istirahat

Faktor istirahat dapat mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Jika kondisi ibu terlalu capek ataupun kurang istirahat maka ASI juga akan berkurang.

8) Faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan

Semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak.

9) Berat lahir bayi

Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) mempunyai kemampuan menghisap ASI yang lebih rendah dibandingkan dengan bayi yang lahir dengan berat normal ($BBL > 2500\text{gr}$). Kemampuan menghisap ASI yang lebih rendah ini meliputi frekuensi dan lama penyusuan yang lebih rendah dibandingkan dengan bayi berat lahir normal yang akan mempengaruhi stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin dalam memproduksi ASI.

10) Umur kehamilan saat melahirkan

Umur kehamilan dan berat lahir juga mempengaruhi produksi ASI, karena bayi yang lahir prematur (umur kehamilan kurang dari 34 minggu) sangat lemah dan tidak mampu menghisap secara efektif sehingga produksi ASI lebih rendah daripada bayi yang lahir cukup bulan. Lemahnya kemampuan menghisap pada bayi prematur disebabkan karena berat badan lahir yang rendah dan belum sepenuhnya fungsi organ.

11) Konsumsi rokok dan alkohol

Merokok dapat mengurangi volume ASI karena akan mengganggu hormon prolaktin dan oksitosin untuk produksi ASI. Merokok akan menstimulasi pelepasan adrenalin dimana adrenalin akan menghambat pelepasan oksitosin. Meskipun minuman alkohol dosis rendah, disatu sisi dapat membuat ibu merasa lebih rileks sehingga membantu proses pengeluaran ASI namun disisi lain etanol dapat menghambat pelepasan oksitosin.

Roesli dalam Alam dan Syahrir (2016) menyebutkan teknik menyusui adalah salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI, jika teknik menyusui tidak benar dapat menyebabkan puting susu ibu lecet dan menjadikan ibu enggan untuk menyusui dan bayi jarang menyusu karena bayi enggan menyusu akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya.

f. Lama dan Frekuensi Menyusui

Banowati (2019) menyebutkan lama menyusui tiap payudara adalah sekitar 10-15 menit untuk bayi usia 1-12 bulan. Ibu menyusui sebaiknya sesuai dengan keinginan bayi, tanpa dijadwal karena kadar protein ASI rendah sehingga bayi akan menyusu sering, biasanya antara 1,5-2 jam sekali dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam. Sehingga frekuensi menyusui kira-kira 8-12 kali/24 jam, setiap kali menyusui kedua payudara harus digunakan dan usahakan sampai payudara terasa kosong agar produksi ASI tetap baik. Mulyani (2013) menyebutkan lama menyusu berbeda-beda setiap periode menyusui. Bayi menyusu rata-rata selama 5-15 menit, walaupun terkadang ada yang lebih.

Hasil penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ketika menyusui bayi sebaiknya tidak dijadwal, karena bayi biasanya menyusu antara 1,5-2 jam sekali. Bayi rata-rata menyusu sekitar 5-15 menit, walaupun terkadang ada yang lebih. Frekuensi menyusui bayi kira-kira 8-12 kali/24 jam, sebaiknya setiap kali menyusui kedua payudara harus digunakan dan usahakan menyusui sampai payudara terasa kosong.

g. Dampak yang Timbul Jika Tidak Menyusui dengan Benar

Wahyuningsih (2019) menyebutkan dampak yang sering terjadi pada ibu dan bayi jika ibu tidak menyusui dengan benar yaitu puting susu ibu menjadi lecet, ASI tidak keluar secara optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI, bayi enggan menyusu, bayi menjadi kembung. Meihartati dan Sari (2018) menyebutkan teknik menyusui

yang tidak benar dapat menyebabkan puting susu ibu lecet dan ASI tidak keluar secara optimal. Hal ini dapat menimbulkan gangguan dalam proses menyusui sehingga pemberian ASI tidak adekuat, pemberian asi yang tidak adekuat dapat mengakibatkan payudara bengkak karena sisa-sisa ASI pada *duktus*.

Hasil penjelasan di atas, dapat disimpulkan dampak yang timbul jika tidak menyusui dengan benar adalah puting susu ibu menjadi lecet, ASI tidak keluar secara maksimal sehingga akan berpengaruh terhadap produksi ASI, bayi akan enggan menyusui, perut bayi menjadi kembung, pemberian ASI tidak adekuat, payudara bengkak.

h. Posisi Menyusui

Posisi menyusui ada beberapa jenis, menurut Mulyani (2013) menyebutkan posisi menyusui ada 8, antara lain :

1) Posisi Berdiri

Pada posisi berdiri diharapkan bayi merasa nyaman saat menyusui. Cara menyusui dengan berdiri yaitu :

- a) Bayi dapat digendong dengan kain atau alat penggendong bayi.
- b) Pada saat menyusui saat berdiri sebaiknya tetap disangga dengan lengan ibu agar bayi merasa tenang dan usahakan tidak terputus saat menyusui.
- c) Letakkan badan bayi saat menyusui dengan posisi dada ibu dengan diletakkan di tangan bayi dibelakang atau disamping ibu agar tubuh ibu tidak mengganjal saat menyusui dan bisa nyaman saat menyusui dengan posisi berdiri.



Gambar 2.1 Posisi Berdiri

2) Posisi Rebahan

Posisi rebahan bisa dilakukan dengan cara menyusui sebagai berikut :

- a) Saat posisi rebahan ibu dapat duduk di atas tempat tidur dan punggung bersandar pada sandaran tempat tidur atau dapat di ganjal dengan bantal.
- b) Kaki ibu dengan posisi lurus di atas tempat tidur.
- c) Saat menyusui bayi menghadap ke payudara ibu atau perut ibu.
- d) Pada saat menyusui posisi tangan ibu menyangga bayi secara merata dari kepala, bahu hingga pantatnya.
- e) Posisikan paha ibu untuk turut membantu menyangga tubuh bayi, namun kalau kurang dapat ditambah dengan bantal.



Gambar 2.2 Posisi Rebahan

3) Posisi Duduk

Posisi menyusui dengan duduk dapat dilakukan posisi santai dan tegak menggunakan kursi yang rendah agar posisi kaki ibu menapak ke lantai dan punggung ibu bisa bersandar pada sandaran kursi. Adapun caranya posisi dengan duduk yaitu dengan cara :

- a) Dengan menggunakan bantal atau selimut untuk menopang bayi, bayi ditidurkan di atas pangkuan ibu.
- b) Bayi dipegang satu lengan, kepala bayi diletakkan pada lengkungan siku ibu dan bokong bayi diletakkan pada lengan. Kepala bayi tidak boleh tertengadah atau bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
- c) Posisi lengan bayi satu diletakkan di belakang badan ibu dan yang satu di depan badan ibu.

- d) Posisi perut bayi menempel ke badan ibu dan kepala bayi menghadap ke payudara ibu.
- e) Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.



Gambar 2.3 Posisi Duduk

4) Posisi Menggendong (*The Cradle Hold*)

Posisi menggendong sangat baik untuk ibu yang bersalin secara normal. Posisi menggendong dengan cara :

- a) Peluk bayi dan kepala bayi pada lekuk siku tangan.
- b) Jika bayi menyusui pada payudara kanan, letakkan kepalanya pada lekuk siku tangan kanan dan bokongnya pada telapak tangan kanan.
- c) Mengarahkan badan bayi dan kuping bayi berada dengan satu garis lurus dengan tangan bayi yang ada di atas atau berbaring menyamping dengan muka, perut dan lutut menempel pada dada dan perut ibu.
- d) Posisi bayi saat menyusui seolah-olah merangkul badan ibu supaya mempermudah bayi dalam mencapai payudara.
- e) Tangan kiri ibu memegang payudara jika diperlukan.



Gambar 2.4 Posisi Menggendong (*The Cradle Hold*)

5) Posisi Menggendong Menyilang (Transisi)

Posisi ini sangat baik untuk bayi yang mengalami kesulitan menempelkan mulutnya ke puting susu karena payudara ibu yang besar sementara mulut bayi yang kecil dan posisi ini juga baik untuk bayi yang sedang sakit. Cara posisi menggendong menyilang yaitu :

- a) Posisi ini dengan cara telapak tangan menyangga kepala bayi.
- b) Jika menyusui pada payudara kanan maka menggunakan tangan kiri untuk memegang bayi.
- c) Memeluk bayi sehingga kepala, dada dan perut bayi untuk menghadap ibu.
- d) Arahkan mulutnya ke puting susu dengan ibu jari dengan tangan ibu di belakang kepala dan bawah telinga bayi.
- e) Ibu menggunakan tangan sebelahnya untuk memegang payudara jika diperlukan.



Gambar 2.5 Posisi Menggendong Menyilang (Transisi)

6) Posisi *Football* (Mengepit)

Posisi *football* sangat baik untuk ibu yang sedang menjalani operasi *caesar* yang berfungsi untuk menghindari bayi berbaring diatas perut dan posisi ini juga dapat digunakan untuk bayi lahir kecil atau memiliki kesulitan dalam menyusui, puting susu ibu datar atau *flat nipple* dan bisa digunakan untuk posisi menyusui untuk bayi kembar. Cara menyusui posisi *football* dengan cara yaitu :

- a) Telapak tangan menyangga kepala bayi dan bayi diselipkan ke bawah tangan ibu seperti memegang bola atau tas pada tangan.
- b) Menyusui dengan payudara kanan maka memegang dengan payudara kanan, demikian pula sebaliknya.
- c) Arahkan mulut bayi ke puting susu ibu, mula-mula dagu bayi atau dengan tindakan ini harus dilakukan dengan hati-hati, jika mendorong bayinya dengan keras kearah payudara. Bayi akan menolak menggerakkan kepalanya atau melawan tangan ibu.
- d) Lengan bawah dan tangan ibu menyangga bayi dan bayi menggunakan tangan sebelahnya untuk memegang payudara jika diperlukan.



Gambar 2.6 Posisi *Football* (Mengepit)

7) Posisi Berbaring Miring

Posisi berbaring miring ini baik untuk ibu yang pertama kali menyusui atau ibu merasakan lelah atau nyeri. Ini biasanya dilakukan pada ibu menyusui yang melahirkan melalui operasi *caesar*. Hal yang harus diperhatikan dengan posisi berbaring miring adalah pertahankan jalan nafas bayi agar tidak tertutup oleh payudara ibu. Adapun cara menyusui dengan posisi berbaring miring adalah :

- a) Posisi dilakukan dengan posisi berbaring tempat tidur.
- b) Mintalah bantuan pasangan untuk meletakkan bantal dibawah kepala dan bahu, serta diantara lutut. Hal ini akan membuat punggung dan pinggul pada posisi yang lurus.

- c) Muka ibu dan bayi tidur berhadapan dan bantu menempelkan mulut bayi ke puting susu.
- d) Letakkan bantal kecil atau lipatan selimut di bawah kepala bayi agar bayi tidak menegangkan lehernya untuk mencapai puting dan ibu tidak perlu membungkukkan badan ke arah bayinya, sehingga bayi akan tidak cepat lelah.



Gambar 2.7 Posisi Berbaring Miring

8) Posisi Menyusui dengan Kondisi Khusus

Posisi-posisi yang dapat dilakukan untuk posisi menyusui dengan kondisi khusus yaitu :

- a) Posisi menyusui pasca operasi *caesar* bisa menggunakan dua posisi yaitu :
 - (1) Posisi dengan berbaring miring.
 - (2) Posisi *football* atau mengepit.
- b) Posisi *double football* atau mengepit sama dengan ibu yang melahirkan melalui *saksio caesaria*, posisi *football* juga tepat untuk bayi yang kembar, dimana kedua bayi disusui bersamaan kiri dan kanan, dengan cara :
 - (1) Kedua tangan ibu memeluk masing-masing satu kepala bayi, seperti memegang bola.
 - (2) Letakkan tepat di bawah payudara ibu.
 - (3) Membiarkan posisikan kaki menjuntai keluar.
 - (4) Untuk memudahkan, kedua bayi diletakkan pada satu bidang datar yang memiliki ketinggian kurang lebih sepinggang ibu.
 - (5) Dengan demikian, ibu cukup menopang kepala kedua bayi kembarnya saja.

- (6) Cara lain adalah dengan meletakkan bantal diatas pangkuan ibu.



Gambar 2.8 Posisi *double football*

- c) Posisi menyusui dengan ASI berlimpah, biasanya dilakukan untuk ibu yang memiliki ASI yang berlimpah dan memancar secara penuh dan alirannya deras, posisi untuk mengurangi resiko tersedak pada bayi dengan cara ibu tidur terlentang lurus di tempat tidur dan sementara bayi di atas perut ibu dalam posisi berbaring lurus dengan kepala menghadap ke payudara ibu atau bayi dengan posisi tengkurap di atas dada ibu, tangan ibu sedikit menahan kepala bayi dengan posisi ini bayi tidak akan tersedak.



Gambar 2.9 Posisi Menyusui ASI Berlimpah

2. Buku Saku

a. Pengertian Buku Saku

Salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan sebagai solusi dalam mengatasi rendahnya motivasi belajar adalah media pembelajaran berupa buku saku, buku saku adalah sumber belajar yang termasuk dalam media cetak (Nurhayati, 2019). Buku saku merupakan salah satu media cetak, buku saku dipilih karena sifatnya yang ringkas, sederhana dan memuat banyak informasi (Hidayah dan Sopiyanidi,

2018). Buku saku adalah buku yang berukuran kecil dan dapat dimasukkan ke dalam saku serta mudah untuk dibawa kemana-mana (KBBI, 2019). Buku saku juga dapat membuat proses belajar menjadi lebih efisien dalam hal waktu dan tenaga, karena dicetak dengan ukuran kecil sehingga mudah dibawa dan dapat dimanfaatkan kapanpun dan dimanapun (Ahmad *et al.*, 2017). Siregar dalam Ahmady dan Ashari (2018) menyatakan penelitian yang lain juga mengungkapkan bahwa efektifitas buku saku terhadap perubahan pengetahuan adalah signifikan secara statistik.

b. Kelebihan dan Kekurangan Buku Saku

Kelebihan buku saku adalah berisikan materi-materi yang praktis, tampilannya menarik, mudah dibawa kemana pun, dan dapat membuat siswa terfokus dalam pembelajaran. Buku saku dikemas dengan berbagai tulisan dan gambar-gambar yang menarik sehingga menumbuhkan motivasi untuk mempelajari materi yang ada pada buku saku. Materi dapat dipelajari sesuai dengan kebutuhan, minat, dan kecepatan masing-masing. Mudah dibawa kemana pun sehingga dapat dipelajari kapan saja (Nurhayati, 2019). Selain itu, ada kelebihan lain yang diungkapkan oleh Riyana (2012) yaitu dapat menyajikan pesan atau informasi dalam jumlah yang banyak, pesan atau informasi dapat dipelajari oleh siswa sesuai dengan kebutuhan dan minat masing-masing, dapat dipelajari kapan dan dimana saja karena mudah untuk dibawa, akan lebih menarik jika dilengkapi dengan gambar dan warna, perbaikan atau revisi mudah untuk dilakukan. Penggunaan media cetak seperti buku saku terbukti berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan, hal ini didukung oleh penelitian Munawaroh *et al.*, (2019) mengemukakan bahwa edukasi gizi dengan media buku saku efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Hasil penelitian Caesar dan Dewi (2018) juga menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan media buku saku terhadap pengetahuan pada kader kesehatan. Hasil penelitian Azadirachta dan Sumarmi (2017) menunjukkan bahwa media buku saku lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik siswa

pada kelompok perlakuan dari pada kelompok kontrol yang diberikan media leaflet hal ini di karenakan siswa merasa sedikit bingung dengan alur membaca *leaflet* karena sewaktu dibagikan *leaflet* mereka membaca dari bagian akhir *leaflet* terlebih dahulu, mereka tidak menyadari yang mana bagian awal *leaflet*, serta karena *leaflet* ini hanya berupa satu lembar kertas yang menyebabkan *leaflet* ini rawan untuk hilang, sehingga siswa tidak bisa membaca lagi materi yang ada dalam *leaflet* tersebut. *Leaflet* lebih banyak berisi materi dari pada gambar yang menyebabkan siswa menjadi kurang tertarik untuk membaca *leaflet*. Hal ini pula yang menyebabkan siswa menjadi lupa dengan materi yang telah disampaikan menggunakan media *leaflet*, sehingga nilai pengetahuan mereka tidak meningkat secara signifikan. Hasil penelitian Endiyono dan Yuliardian (2019) mengungkapkan pemberian buku saku tanggap bencana memberikan pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan kader kesehatan. Hasil penelitian Suaebah *et al.*, (2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian buku saku terhadap perubahan pengetahuan remaja obesitas. Hasil penelitian Evrianasari dan Dwijayanti (2017) menunjukkan ada pengaruh pemberian buku saku terhadap pengetahuan catin (calon pengantin). Penelitian Siwiendaryanti *et al.*, (2019) dengan judul edukasi pencegahan filariasis dengan buku saku mandiri didapatkan hasil seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan.

Kekurangan buku saku adalah bahan bercetak kurang sukar dikemas dalam waktu yang singkat, penyediaan bahan pembelajaran cetak memerlukan waktu yang cukup lama dan mudah rusak seperti sobek, rusak terkena air (Nurhayati, 2019). Selain itu, ada kekurangan lain yang diungkapkan oleh Riyana (2012) yaitu proses pembuatannya membutuhkan waktu yang lama, bahan cetak yang tebal mungkin dapat membosankan dan mematikan minat untuk membacanya, apabila jilid dan kertasnya jelek, bahan cetak akan mudah rusak dan sobek.