

## PENGALAMAN IBU DENGAN PUTING LECET TERHADAP KEBERLANJUTAN MENYUSUI

Inosensia Yesika<sup>1</sup>, Tuti Asrianti Utami<sup>2\*</sup>, Ernawati<sup>3</sup>

1. Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus, Jakarta-Indonesia
2. Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus, Jakarta-Indonesia
3. Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta-Indonesia

\*Korespondensi: Tuti Asrianti Utami | Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus | [tutichaidir18@gmail.com](mailto:tutichaidir18@gmail.com)

### Abstrak

**Pendahuluan:** Pengalaman puting lecet dialami oleh semua ibu menyusui terutama pada saat melahirkan anak pertama karena merupakan pengalaman pertama yang dilakukan oleh ibu menyusui. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengalaman ibu menyusui.

**Metode:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan fenomenologi deskriptif. Partisipan dalam penelitian ini adalah 7 orang dengan perjuangan 22 sampai 35 tahun dengan bola salju. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam dengan teknik analisis data Colaizzi.

**Hasil:** Penelitian ini menghasilkan 3 tema yaitu pengalaman ibu menyusui, manajemen dalam mengatasi masalah, dan kegiatan yang menghasilkan ibu menyusui.

**Kesimpulan:** Peneliti menginginkan agar ibu bersalin khususnya puting lecet tidak berhenti memberikan ASI kepada bayinya, begitu juga sebaliknya ibu memahami manajemen dalam penanganan masalah yang dapat tercapai secara optimal. Penelitian ini juga dapat dikembangkan.

**Kata Kunci:** Pengalaman, Puting lecet, Keberlanjutan menyusui.

Diterima 20 Mei 2021; Accepted 30 Juni 2021

### PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber asupan terbaik bagi bayi, perlindungan kekebalan tubuh dan pengaturan pertumbuhan, perkembangan, dan metabolismenya (Almqvist-Tangen *et al.*, 2012; Heidari, Keshvari and Kohan, 2016). ASI mengandung antibodi yang membantu bayi melawan virus dan bakteri. Bayi yang diberi ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama lebih rentan terhadap diare, infeksi telinga, dan penyakit pernapasan. ASI sangat penting dalam mengkompensasi keterlambatan perkembangan fungsi kekebalan pada neonatus, dan bertanggung jawab untuk mengurangi permeabilitas usus untuk mempersiapkannya bagi kehidupan ekstrasuterin (*World Health Organization*, 2011; Lepage and Van de Perre, 2012).

Pemberian ASI dapat mempengaruhi status gizi bayi dan mencegah terjadinya gizi buruk. Menyusui adalah cara yang normal dan sehat untuk memberi makan bayi. Menyusui lebih dari sekedar memberi makan bayi dengan ASI, karena menyusui penting bagi seluruh keluarga, secara emosional dan ekonomi, selain melindungi kesehatan ibu dan bayi (Marito, Utami and Susilo, 2019).

Puting susu lecet dapat terjadi karena ketika ibu menyusui bayinya, perlekatan yang dilakukan kurang tepat. Jika bayi kurang tepat melekat, bayi akan menarik puting keluar masuk sambil mengisap dan menggesek-gesek kulit payudara dengan mulutnya, kondisi ini sangat menyakitkan ibunya. Kurang tepatnya perlekatan dapat terjadi karena belum adanya pengalaman menyusui dari ibu. Sementara keberlangsungan menyusui tetap harus dijalankan karena kebutuhan bayi untuk mendapatkan ASI harus terpenuhi (Marito, Utami and Susilo, 2019).

Angka Kematian Neonatus (AKN) dan Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator rendahnya derajat kesehatan masyarakat (Sejatiningsih and Raksanagara, 2009). Penelitian menunjukkan bahwa ASI dapat menurunkan prevalensi serta tingkat keparahan infeksi saluran pernapasan bagian bawah, otitis media akut, bakteremia, meningitis karena bakteri, botulisme, infeksi saluran kemih, dan enterokolitis nekrosis pada bayi yang baru lahir (Boskabadi *et al.*, 2014).

Menyusui juga sangat berdampak bagi ibu, selain bagi bayi, terdapat dampak positif dari menyusui setelah ibu melahirkan diantaranya mempercepat involusi uterus serta mendekatkan hubungan ibu dengan anak, memberikan rasa tenang dan ketergantungan emosional bagi ibu maupun bayinya. Menyusui berkelanjutan akan mempunyai manfaat yang lebih besar untuk ibu, dengan pemberian ASI eksklusif

selama 6 bulan yang optimal dan terus menyusui selama 12 bulan (Louis-jacques and Stuebe, 2018).

Menyusui juga merupakan tantangan bagi ibu karena dalam kondisi fisik dan psikologi yang kurang baik dapat mengganggu proses menyusui serta memperparah kecemasan dan kekhawatiran setelah melahirkan (Boskabadi *et al.*, 2014). Tiga alasan mengapa seorang ibu memulai kegiatan menyusui dan mengapa berhenti menyusui karena 1) informasi yang kurang tentang keuntungan dan manajemen menyusui, 2) kesulitan menyusui dimana tidak mendapatkan penanganan sebelum dan selama periode menyusui 3) kurangnya dukungan untuk melanjutkan menyusui yang merupakan faktor-faktor kegagalan menyusui (Lewallen and Street, 2010).

Informasi tentang menyusui sebaiknya didapatkan selama kehamilan dan mendapatkan dukungan menyusui serta memantapkan belajar menyusui pertama kali karena dapat mempengaruhi keberlanjutan menyusui sampai 6 bulan bahkan sampai 2 tahun. Masalah yang umum terjadi saat ibu menyusui adalah pembengkakan payudara, tersumbatnya saluran ASI, infeksi payudara, abses payudara, dan puting lecet (Boskabadi *et al.*, 2014). Salah satu masalah yang dialami ibu pada saat menyusui adalah puting susu lecet.

Puting lecet penyebab yang paling sering ditemui atau alasan mengapa ibu berhenti menyusui, yang biasa terjadi pada minggu pertama setelah melahirkan dan puncaknya adalah hari ke 7 sampai ke 10, dan dengan berjalannya adaptasi baik ibu dan bayi maka nyeri pada minggu kedua melahirkan biasanya dapat menghilang (Holla-Bhar *et al.*, 2015).

Penelitian Juliani (2017) yang berjudul: “Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Teknik Menyusui dengan Kejadian Puting Susu Lecet” menyatakan bahwa 55,6% ibu menyusui mengalami puting susu lecet yang disebabkan karena kesalahan dalam teknik menyusui serta tidak mengetahui posisi menyusui yang benar, cara melepas isapan dan penanganan yang tepat pada puting susu lecet sehingga akan mengakibatkan ASI tidak keluar secara optimal serta mempengaruhi produksi ASI selanjutnya bayi tidak mau menyusui.

Penanganan saat puting susu ibu lecet penting dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kebersihan payudara serta mempertahankan keberlangsungan menyusui. Teknik penanganannya dengan melakukan istirahat, asupan cairan yang lebih daripada biasanya, memberi kompres dingin pada payudara untuk mengurangi bengkak dan nyeri, atau memakai bra yang kendur, tetap mendorong ibu untuk menyusui dimulai dengan payudara yang tidak sakit, dan bila perlu beri paracetamol 3x500 mg per oral.

**METODE**

Jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan desain fenomenologi digunakan agar peneliti mendapat gambaran secara mendalam mengenai pengalaman ibu menyusui dengan puting susu lecet. Populasi penelitian adalah ibu berusia 22-35 tahun yang pernah atau sedang mengalami puting susu lecet di Kecamatan Pancoran Mas Depok, Jawa Barat. Informan yang terlibat berjumlah tujuh orang ibu yang pernah dan sedang mengalami puting susu lecet dengan kriteria pengalaman menyusui pada anak pertama. Peneliti adalah instrument utama dalam penelitian kualitatif. Alat bantu wawancara menggunakan MP4 untuk merekam informasi dari partisipan dan pedoman wawancara. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode Colaizzi. Proses yang dilakukan dalam analisa data melalui beberapa proses, yaitu: (1) peneliti membaca transkrip penelitian satu persatu secara seksama dari awal sampai akhir untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang pengalaman ibu menyusui yang mengalami lecet pada puting susu; (2) memilah dan menemukan pernyataan yang bermakna dari partisipan; (3) memformulasikan makna dari statement yang penting dengan melihat aspek psikologi ibu menyusui yang mengalami puting lecet, hal ini dilakukan dengan melakukan coding pada *statement* yang bermakna; (4) mengelompokkan kode berdasarkan tema; (5) mengintegrasikan tema ke dalam penjelasan yang lengkap dan teliti; (6) memformulasikan tema ke dalam struktur fenomena; (7) validasi hasil penelitian kepada partisipan.

**HASIL**

Tabel 1. Karakteristik partisipan

Partisipan (P)	Usia	Pendidikan	Jumlah Anak	Anak Ke-	Waktu Mengalami
P1	35 tahun	S1	1	1	2017
P2	27 tahun	S2	1	1	2017
P3	31 tahun	D3	1	1	2016
P4	27 tahun	D3	1	1	2017

P5	28 tahun	S1	1	1	2016
P6	22 tahun	SMK	1	1	2017
P7	27 tahun	S1	1	1	2016

Penelitian ini didapatkan tema-tema yaitu (1) pengalaman ibu ketika menyusui (2) manajemen/tatalaksana mengatasi keluhan (3) dukungan yang diperoleh ibu dalam mengatasi puting susu lecet.

### Tema 1: Pengalaman tidak menyenangkan ibu menyusui

Pengalaman merupakan kejadian yang dialami oleh seseorang dalam lingkungannya, apabila semakin banyak pengalaman yang dimiliki seseorang maka pengetahuan yang dimilikinya akan semakin bertambah.

#### Bertahan dengan Keluhan Fisik selama menyusui

##### 1. Keluhan Nyeri Yang Luar Biasa

Nyeri merupakan perasaan tidak menyenangkan dan pengalaman emosional yang berhubungan dengan kerusakan pada jaringan (Gallagher-Lepak, 2014). Salah satu masalah yang dialami ibu menyusui adalah puting susu lecet. Kegiatan menyusui sebaiknya bebas dari rasa nyeri, namun kenyataannya banyak ibu mengalami puting lecet ditandai puting berdarah, nyeri berdenyut, mengelupas, gatal, rasa seperti terbakar dan puting kemerahan sampai puting terbelah, rasa nyeri yang bertambah ketika menyusui (Holla-Bhar *et al.*, 2015; Jackson and Dennis, 2017).

“... Nyeri pasti ya mbak, terus panas dingin rasanya, demam meriang gimana gitu ya.”(P1)

“... sakit dari awal udah sakit. Tapi hari ke-3 baru putih. Kesakitan. Sakit banget”. (P2)

“Kalo takut sih enggak, cuman kaya kalo menyusui mesti tarik napas dulu nih, karena pasti sakit nih.” (P3)

“... lidah bayi yang kasar, tetep dilanjutin. Rasanya sakit banget nget nget nget.”(P4)

“Perih, terus kaya apa ya bagian putih gitu di putingnya, terus kalo waktu aku pake bra kalo gak lagi menyusui kaya ketika dia udah kering tuh nempel di bra gitu, terus kalo bra-nya dicopot tuh kaya jadi perih lagi ...” (P5)

“Luar biasanya rasanya. Perih, sakit, nyeri, dari ujung kaki sampe ujung kepala merinding.”(P6)

“Perih sekali pastinya. Gejalanya kaya perih, .... Iya, sakit sekali sih memang berasa” (P7)

##### 2. Gejala Demam yang Kadang Timbul

Demam merupakan suhu tubuh berada diatas batas normal yang diakibatkan oleh kegagalan proses termoregulasi (Aquino *et al.*, 2018).

“Badan saya demam, dan waktu itu saya sampai menangis.”(P1)

“Badannya anget, tapi udah diresepin dokter paracetamol paling kalo misalnya anget.”(P2)

“Kalo demam itu kalo misalkan bayi, ASI-nya terlalu penuh di dalam payudara, dan gak dikonsumsi oleh bayinya itu kita meriang, demam.”(P4)

“... meriang, demam.”(P6)

##### 3. Luka yang Kadang Disertai Darah

Luka merupakan kerusakan fisik akibat interaksi terhadap kondisi lingkungan dengan adaptasi individual dan sumber pertahanan diri (Gallagher-Lepak, 2014).

“Puting lecet itu kulit di putingnya itu yang coklat itu lecet kaya jatuh, ilang gitu, ada luka terbuka, terus berdarah.”(P4)

“Sejak dipompa dan sejak mulai sering nenek bayinya itu udah mulai lecet. Pas udah di rumah, beberapa hari mulai menyusui itu udah mulai lecet ... kaya luka kekelupas gitu, sakit, luka terbuka, berdarah iya.”(P5)

“Putingnya kebelah gitu, berdarah dikit, kaya ada nanahnya gitu, luka teriris.”(P6)

“... timbul efek kemerahan, kekelupas gitu kulitnya, sama ada sedikit berdarah sih kemarin itu.” (P7)

## 4. Bengkak yang Mengganggu Kelancaran ASI

*“Malamnya saya merasa bengkak ya, jadi air susunya gak keluar, ini payudara tuh kaya batu, keras banget ...” (P1)*

Sebanyak 40% wanita yang tidak menyusui bayinya dikarenakan banyak yang mengalami pembengkakan payudara dan nyeri (Glover *et al.*, 2009). Masalah paling banyak dialami ibu menyusui adalah puting susu lecet/nyeri sekitar 57,4% yang paling banyak dialami ibu primipara sebanyak 54,9% (De Carolis *et al.*, 2014).

Menurut peneliti, keluhan fisik ibu menyusui merupakan hal yang wajar dimana saat awal menyusui ibu mengalami pengalaman pertama yang berbeda-beda dengan bayi pertamanya. Namun faktanya banyak ibu yang mengalami masalah saat menyusui seperti payudara bengkak dan/atau puting susu lecet menghentikan atau tidak mau melanjutkan menyusui anaknya. Dengan demikian keluhan fisik yang dialami ibu saat menyusui menjadi salah satu penyebab ketidakberlangsungan ibu dalam menyusui.

### Kekhawatiran yang Memperberat Upaya Memberikan ASI

Khawatir merupakan perasaan takut, gelisah maupun cemas terhadap sesuatu hal yang belum diketahui dengan pasti (KBBI, 2016). Terdapat 3 dari 7 partisipan mengatakan bahwa pernah merasa khawatir dalam menyusui bayinya. Hal tersebut terlihat dari ungkapan partisipan di bawah ini:

*“... Dan yang pasti saya khawatir. Saya pikir yang lebih banyak mendominasi adalah khawatir, mungkin karna kekhawatirannya berlebihan gitu ya jadi rasanya jadi psikosomatis jadi gak karu-karuan.” (P1)*

*“Takut, pertama tuh takut, tapi yaudah lah akhirnya kata orang-orang, kita baca-baca juga itu gapapa ...” (P4)*

*“Sebenarnya di RS itu udah mulai menyusui cuman kan ASInya belum keluar (nada menurun, ekspresi terlihat cemas), nah ketika dirumah aku langsung beli pompa ASI, nah disitu aku ASInya kan udah mulai terangsang keluar dikit nah disitu aku mulai bisa menyusui.” (P5)*

## Tema 2: Ketidaktahuan sebagai penyebab Masalah Lecetnya Puting Susu

Masalah puting susu lecet dapat disebabkan karena posisi dan perlekatan yang tidak tepat. Posisi menyusui yang digunakan oleh ibu sangat menentukan keberlangsungan menyusui. Kesalahan pada posisi menyusui dapat meningkatkan risiko masalah pada puting ibu seperti retak, lecet, dan nyeri pada puting (Puapornpong *et al.*, 2015).

### 1. Posisi Menyusui Tidak Tepat

*“Itu dari awal menyusui emang udah lecet, karena kan gak tau sih kalo orang-orang sih bilanganya karena anak laki biasanya minumnya kan kuat, padahal ASInya belum keluar banyak, jadinya lecet sama posisi menyusunya yang salah kalo kata bidan sama dokternya.” (P2)*

*“Posisinya kepalanya miring, menghadap ke payudara. Kerasa kaya kesedot. Sakit, karena waktu itu ujungnya doang, gak semua yang buletan yang coklat itu.” (P6)*

### 2. Perlekatan pada saat menyusui tidak tepat

Perlekatan atau *latch on* merupakan kunci utama ibu dalam menyusui. Perlekatan yang salah ditandai dengan mulut bayi tidak terbuka lebar pada puting susu, areola, dan payudara sehingga mulut bayi tidak dapat menghisap susu dengan maksimal (Banginwar *et al.*, 2011).

*“Waktu awal-awal sih gak bener perlekatannya, dapet putingnya doang dan kata susternya juga itu yang bikin putingnya lecet. Mulutnya gak masuk semua ke aerolanya, Cuma masuk di putingnya.” (P4)*

*“Putingnya bener-bener masuk sih ke mulut gak cuma sebagian doang. Pokoknya puting utuh gitu masuk sih.” (tidak sampai ke bagian aerola). (P5)*

## Tema 3: Upaya Aktif Mencari Solusi

## Aktif Mencari Informasi

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau rasa tahu manusia terhadap suatu objek dari indera yang dimilikinya (mata, hidung, dan sebagainya). Sebagian besar pengetahuan yang didapat oleh seseorang berasal dari indera penglihatan dan indera pendengaran (Hendrik and Putri, 2016).

### 1. Pencarian Informasi Melalui Keluarga dan Kerabat

*“Saya telfon adik saya, adik suami kan ada yang dokter”. “Katanya gapapa, kompres aja pake handuk, handuknya direndem air hangat dulu terus dikompres aja.”(P1)*

*“Dikasih salep momilen, tau dari orang tua. “Dikasih salep, nanti kalo misalnya mau nyusuin, dibasuh pake air anget, baru kita nyusuin anaknya.”(P4)*

*“Aku sih sempet nanya-nanya ke beberapa temen obatnya tuh apa, cuman ada temen yang bilang obatnya ya ASI itu sendiri yang bisa nyembuhin, jadi ya udah aku biarin aja, aku terusin menyusui dan lama-lama udah sembuh, lama-lama sembuh.” (P5)*

*“Cuma dari keluarga bilang ya udah dimotivasi aja supaya dikasih aja, entar juga ilang sendiri lecetnya itu karna kan si bayi itu selalu menghisap, jadi bisa sembuh dengan sendirinya.” (P7)*

### 2. Pencarian Informasi Melalui Internet

*“Cari di internet, googling-googling kenapa putingnya bisa lecet, terus diobatannya pake apa. Pake salep itu saya taunya juga dari google, salep mother care.”(P2)*

*“Googling dari internet macem-macem, cara menyusui yang benar tuh gimana, terus kenapa ini putingnya lecet, terus kalo lecet kita ngapain, tindakan mesti ngapain.”(P4)*

Pengetahuan adalah hal yang paling mendasar yang harus dimiliki oleh ibu menyusui agar dapat mengatasi permasalahan selama proses menyusui (Hart, 2012). Pengetahuan/informasi dapat dijadikan pedoman oleh ibu dalam menerapkan mekanisme koping yang adaptif. Menurut peneliti, informasi sangat penting dimiliki oleh ibu menyusui, terutama yang sedang mengalami masalah dalam menyusui. Informasi tersebut berperan sebagai pegangan/pedoman dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dapat atau mungkin terjadi oleh ibu menyusui. Informasi yang didapat dari keluarga, kerabat, maupun media internet sangat bermanfaat dalam meminimalkan keluhan yang terjadi sehingga proses menyusui ibu dapat lebih optimal.

## Mengatasi Gejala Melalui Perawatan Khusus

Tindakan merupakan sesuatu yang dilakukan atau diperbuat, perbuatan yang dilaksanakan untuk mengatasi sesuatu (KBBI, 2016).

### 1. Perawatan Mengatasi Demam

*“Badannya anget, tapi udah diresepin dokter paracetamol paling kalo misalnya anget. Tapi diminumnya juga cuma sekali itu juga cuma setengah, soalnya kan saya nyusuin jadi takut nanti ke anaknya kenapa-kenapa.”(P2)*

### 2. Perawatan Mengatasi Luka/lecet

*“Saya akhirnya ke klinik laktasi, di RS Bunda, terus di massage. Terus putingnya dipencet sama dia dan akhirnya hilang sendiri.” (P1)*

*“Waktu itu sih awalnya kan ditahan-tahan aja cuma saya itu kan sampai 5 bulan putingnya lecet, gak kuat jadi nyari salep.”(P2)*

*“Saya olesin minyak kelapa, tapi minyak kelapa bikin sendiri ya, bukan minyak kelapa produksi. Kebetulan tante bantuin bikin, jadi udah olesin itu aja karena sebelumnya dia pengalamannya juga begitu dan dia pake itu. Katanya pake ini pasti langsung kering, gak bertambah lecet.” (P3)*

*“Dikasih salep momilen, tau dari orang tua. Dikasih salep, nati kalo misalnya mau nyusuin, dibasuh pake*



*air anget, baru kita nyusuin anaknya. Dikompres air anget, biar gak terlalu perih. Setidaknya gak kaget kalo si bapaknya mulai nyusu.”(P4)*

*“Aku paling tanya temen-temen yang udah menyusui sih, tentang cara menyembuhkan puting lecet. Sebenarnya ada yang nyaranin salep, cuman aku yang praktis aja waktu itu pake diolesin ASInya aja sih dan emang sembuh sih.”(P5)*

*“Paling pake minyak letik, bikin sendiri, minyak kelapa.”(P6)*

*“Waktu itu aku sempet lecet, ... walaupun sakit juga gak aku apa-apa sih paling aku suruh aja isep-isep terus anaknya, lama kelamaan akan sembuh sih.” (P7)*

### 3. Perawatan Mengatasi Bengkak

*“Malamnya saya merasa bengkak ya, jadi air susunya gak keluar, ini payudara tuh kaya batu, keras banget ... Terus telpon adik saya, adik suami kan ada yang dokter, dia bilang gapapa dikompres aja pake handuk. Handuknya direndem air hangat dulu terus dikompres aja, karna gak ada obat apa-apa.” (P1)*

Cara yang dilakukan oleh ibu yang mengalami payudara bengkak antara lain kompres hangat, memijat payudara, dan menggunakan bahan alami seperti daun kol atau minyak kelapa. Kompres hangat bertujuan untuk mengaktifkan hormon oksitosin sehingga dapat memperlancar ASI (Mannel, Martens and Walker, 2012). Minyak kelapa murni adalah pelembab kulit yang alami, mampu mencegah kerusakan jaringan serta memberikan perlindungan dan memperbaiki kulit yang rusak, seperti puting susu lecet (Wahyudi and Wahyuni, 2017).

#### Mencari Pertolongan Melalui Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan merupakan pelayanan yang diberikan di tatanan layanan kesehatan oleh tenaga profesional

*“Saya akhirnya ke klinik laktasi, di RS Bunda, terus di massage. Terus putingnya di pencet sama dia ... ” (P1)*

*“Ke dokter, soalnya mastitis waktu itu, keras banget ... terus udah meriang waktu itu, jadi akhirnya ke dokter.” (P2)*

*“Diajarinnya posisi megang baby-nya, menyusunya. Dikasih tau peletakknya, supaya kadang kan ada yang peletakknya salah sehingga hidungnya ketutup payudaranya.”(P3)*

### Tema 4: Menggali Sumber Dukungan Ibu Menyusui

#### Memotivasi dari Diri Sendiri

**Motivasi** merupakan dorongan. Motivasi ini yang mendorong seseorang agar dapat beraktivitas, berperilaku untuk dapat mencapai suatu tujuan (Anggraeni, Pangestuti and Aruben, 2018).

*“Saya cuman mikir ya, motivasi saya kalo saya gak tahan sakitnya bagaimana anak saya nanti minumnya, makan apa. Pokoknya dalam otak saya hanya dia, dia, dia, gitu aja.”(P1)*

*“Karna kan buat ngejar itu ASI eksklusif 6 bulan kan soalnya saya mau kasih ASI eksklusif biar tetep dapet ASI anak ku, biar gak harus susu formula. Kan ASI sebenarnya ada ya, tapi tetep harus ditahan sakitnya.”(P2)*

*“kalo menyusui mesti tarik napas dulu nih, karena pasti sakit nih. Cuma mau gak mau harus nyusuin kan karena saya pikir sayang kalo saya nyerah begitu saja karena air susunya belum banyak terus saya kasih sufor, jadi lebih baik saya yang sakit dia tetep dapet ASI.” (P3)*

*“nah di dalam hati sih udah nanemin harus minimal 6 bulan lah buat ASI.” “Prinsipnya sih emang 6 bulan harus di kasih, kaya motivasi diri lah.”(P4)*

*“... yaudah dipaksain aja, meskipun lecet ya udah pompa aja terus.”(P5)*

*“Terusin aja, kasih ASI terus. .... Gak berenti, tetep dilanjutin masih sampe sekarang. Sekarang udah hampir satu setengah tahun, gak pake susu formula.”(P6)*

*“Waktu itu aku sempet lecet, tapi ya namanya ASI kan harus tetep harus diberikan jadinya ya terus aja aku*

*kasih walaupun sakit juga gak aku apa-apain sih paling aku suruh aja isep-isep terus anaknya, kelamaan akan sembuh sih.” (P7)*

Martini & Astuti (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa keberhasilan pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan ditentukan oleh kesadaran dari diri sendiri, dukungan, afeksi positif, sikap yang kuat dan tekun, mempunyai tujuan yang terarah, serta kesejahteraan ibu.

Menurut peneliti, motivasi diri sangat penting dalam keberlangsungan menyusui, dimana ibu mendapat dorongan dan motivasi dari dirinya sendiri yang membuat kepercayaan diri ibu dalam menyusui meningkat. Ada perasaan yang kuat ketika sedang mengalami puting susu lecet namun ibu tetap mau melanjutkan menyusui demi terpenuhinya kebutuhan nutrisi bayi. Selain baik bagi bayi, perasaan tersebut dapat memperbaiki kondisi fisik dan psikologis dari ibu sendiri.

## Sumberdaya Dukungan dari Keluarga

Keluarga merupakan sarana sebagai aktivitas utama kehidupan seseorang berlangsung. Keluarga menjadi institusi yang pertama dan utama untuk membangun sumber daya manusia (Lestari, Hasiolan and Minarsih, 2016).

### 1. Memperoleh Dukungan Tenaga

*“Kalo dari keluarga saya berasa banget dari suami ya. Dia coba telfon ke adiknya, terus ke temen-temen dokter kenalnya. Dia sendiri yang mengusahakan, apa yang diinstruksikan oleh tenaga medis itu dia lakukan. Dan dia membantu saya betul, saya tidak dibiarkan sendiri.” (P1)*

*“Saya dibawa juga, dianter ke dokter sama keluarga soalnya.” (P2)*

*“Kalo soal obat buat seandainya kita lecet itu dari tante.” (P3)*

### 2. Dukungan Motivasi dari Keluarga

*“Mama saya bilang ya namanya juga ibu kan mau gak mau harus dilewatin, ya sabar-sabarin aja. Waktu itu mertua juga bilang gitu, ya namanya juga udah ibu-ibu ya tahan demi anak kan harus ditahan.” (P2)*

*“Suami ngasih tau apa perlu dipindah, posisinya diganti, jadi ngasih saran. Atau perlu menyusui sambil tiduran. Dia juga nanya sih ke saudara, nyusu sambil tiduran tuh gimana caranya, gitu. Support dari ibu, bapak, suami, dari temen aku yang ngasih tau, udah pake ASI aja nanti juga sembuh, gitu.” (P5)*

*“Dari keluarga ya itu dukungan, semangat aja untuk berikan ASI, tetap kita berikan. Suami sama aja sih, ngedukung aja untuk supaya ASI dulu aja, kalo misalnya bisa, jangan sampe terputus karena kan biar antibodinya juga gak lemah juga.” (P7)*

### 3. Mendapatkan Saran dari Keluarga

*“Orangtua kasih saran-saran, masukan-masukan, dikasih kompres lah.” (P4)*

Menurut Solihah et al. (2010), ibu yang mendapat dukungan dari suami pada saat menyusui, sebanyak 53,3%, sedangkan ibu menyusui yang tidak mendapatkan dukungan dari suaminya sebanyak 44,4%. Hal tersebut menunjukkan bahwa ibu yang memutuskan untuk menyusui anaknya membutuhkan dukungan dari suami serta keluarganya.

Menurut asumsi peneliti dukungan keluarga sangat berpengaruh dalam mengatasi permasalahan puting susu lecet. Dukungan keluarga yang diberikan, tenaga maupun motivasi, dapat membangun rasa percaya diri ibu untuk tetap dapat menyusui. Ibu yang didukung oleh keluarga juga lebih dapat mengatasi permasalahan menyusui dengan cepat sehingga dapat melanjutkan proses menyusui.

## Dukungan memuaskan dari Tenaga Kesehatan

### 1. Dukungan Emosional

*“Kalo ada kejadian kaya gitu gausah panik bu, semuanya bisa diatasi kok, kata perawatnya. Dia kasih*

suportnya lewat kata-kata.”(P1)

“Menurut dokter anaknya, dia bilang gak papa ibu jangan khawatir kalo air susunya belum keluar tetep diusahakan untuk di breastfeeding supaya merangsang agar keluar.”(P3)

## 2. Tenaga

“Sempet dikasih tau waktu di RS, sama bidan dan suster. Jadi mereka ganti-gantian visit gitu ngasih tau. Sempet dikasih tau posisinya salah, terus dibenerin sama susternya.”(P5)

Menurut Kamariyah (2014) petugas kesehatan berperan dalam memberikan pendidikan kesehatan dan memberikan motivasi kepada ibu serta memberikan dukungan sosial terhadap kelancaran produksi ASI, melibatkan keluarga dalam memberikan dukungan.

## PEMBAHASAN

Menurut Bahayatun dalam Kamariyah (2014) menjelaskan bahwa faktor psikologis serta mental ibu yang menyusui mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap proses menyusui serta kelancaran produksi ASI. Ibu menyusui yang memiliki perasaan tertekan, stress, dan tidak nyaman dapat menghambat jumlah ASI yang diproduksi

Keadaan psikologis sangat berpengaruh terutama bagi kelancaran produksi ASI ibu saat menyusui, dan ada pendapat bahwa ibu yang mengalami sikap pesimis terhadap jumlah ASI yang dihasilkan ternyata benar-benar dapat mengalami gangguan produksi ASI. Sebaliknya, ibu yang merasa nyaman dan mempunyai ikatan emosional dengan bayinya saat sedang menyusui, dapat merangsang produksi ASI, hal tersebut dikarenakan dapat merangsang produksi ASI dari intensitas hisapan bayi pada payudara ibu sehingga ASI semakin banyak diproduksi (Mamahit, Rawulunubun and Pondaag, 2015).

Menurut peneliti, keluhan psikologis yang dialami ibu ketika menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI dan menghambat keberhasilan ASI eksklusif, selanjutnya berdampak pada penurunan motivasi ibu untuk menyusui. Ketika produksi ASI menurun, bayi tidak mendapat asupan yang baik. Kecemasan ibu menyusui disebabkan karena timbul rasa sakit saat menyusui.

Puting susu lecet/nyeri kebanyakan disebabkan karena kesalahan dalam teknik menyusui yaitu mulut bayi tidak menyusu hingga ke areola payudara ibu (Kasim and Nilawati, 2017). Bayi yang menyusu hanya sampai pada puting susu, bayi tidak akan mendapat ASI yang cukup karena gusi bayi tidak menekan daerah pada *sinus laktiferus*, sedangkan pada ibu dapat mengakibatkan nyeri atau lecet pada daerah puting susu (Sejatiningsih and Raksanagara, 2009).

Sebanyak 95% masalah puting susu lecet terjadi pada ibu yang menyusui bayinya dengan posisi yang tidak tepat. Kesalahan teknik menyusui dikarenakan posisi bayi yang tidak melekat dengan efektif, ibu kurang hati-hati saat menghentikan proses menyusui, seperti ibu melepaskan bayi dari payudara ibu dengan tiba-tiba atau dengan paksa (Rinata and Iflahah, 2016).

Menurut peneliti, posisi dan perlekatan bayi pada saat menyusui sangat penting dalam keberhasilan ibu menyusui. Masalah pada saat menyusui dapat dihindari dan diatasi dengan posisi dan perlekatan yang tepat.

Menurut peneliti, permasalahan yang dialami oleh ibu menyusui sangat beragam, mulai dari demam, luka/nyeri, dan bengkak pada bagian payudara. Penanganan pada masalah menyusui, umumnya dapat diatasi dengan pergi ke pelayanan kesehatan, kompres hangat, menggunakan minyak kelapa. Sehingga masalah menyusui seharusnya tidak menghalangi ibu untuk tetap memberikan ASI kepada bayinya karena semua masalah dapat segera diatasi.

Menurut Lestari et al. (2016), kondisi fisik ibu menyusui, terutama kondisi pada puting susu, ibu sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Puting susu yang lecet atau bentuk puting yang terbenam menjadi masalah yang terjadi pada ibu saat menyusui. Akan tetapi, hal tersebut tidak menghalangi keinginan ibu untuk dapat tetap memberikan ASI eksklusif dengan dibantu arahan serta penyuluhan dari pelayanan kesehatan mengenai teknik menyusui sehingga mampu meningkatkan minat ibu dalam memberikan ASI kepada bayinya walaupun mengalami masalah saat menyusui.

Menurut peneliti, pelayanan kesehatan yang menyediakan konselor menyusui sangat membantu ibu menyusui dalam menyelesaikan masalah yang terjadi saat menyusui. Konselor menyusui yang benar dapat mendengarkan keluhan ibu, memberikan saran yang tepat untuk mempercepat proses penyembuhan sehingga ibu menjadi lebih baik dari segi psikologis, tidak menjadi khawatir mengenai permasalahan yang



dialami, dan juga dari segi fisik, keluhan dapat teratasi.

Menurut peneliti, dukungan dari pelayanan kesehatan sangat berpengaruh terhadap keberlangsungan menyusui. Dukungan fisik dan psikologis dari dokter, perawat, maupun bidan saat ibu selesai melahirkan dan melakukan menyusui yang pertama kali turut berperan terhadap keberhasilan menyusui, terutama pada saat mengalami masalah seperti puting susu lecet. Ditambah dengan pengalaman pertama ibu melahirkan dan menyusui sangat dibutuhkan dukungan dari berbagai pihak terutama pelayanan kesehatan. Dukungan melalui kata-kata dan tindakan yang tepat dapat mempercepat proses penyembuhan lecet/nyeri, sehingga ibu tetap dapat melanjutkan proses menyusui.

## KESIMPULAN

Menyusui bermanfaat untuk ibu, bayi, bahkan ayah, karena menyusui lebih sekedar memberi makan bayi, tetapi menyusui merupakan *bonding attachment* secara emosional di dalam keluarga. Tantangan ibu ketika proses menyusui berjalan, diceritakan dari beberapa pengalaman ibu dimana terdapat keluhan fisik, keluhan psikologis, dan penyebab masalah puting susu lecet.

Keluhan fisik meliputi: nyeri, demam, luka, dan bengkak; keluhan psikologis meliputi: perasaan khawatir; dan penyebab masalah puting susu lecet. Puting susu yang lecet dapat menyebabkan ibu menghentikan proses menyusui bayinya, padahal menyusui sangat bermanfaat. Puting susu lecet disebabkan ketidaktepatan posisi dan perlekatan ketika menyusui bayinya.

Ketidaktahuan ibu tentang penanganan puting susu lecet, sehingga ibu mencoba mencari cara bagaimana mengatasi hal ini, coba-coba telpon keluarga dekat mana tahu ada yang mempunyai pengalaman yang sama dan juga mencari informasi di internet. Bahkan melakukan kunjungan ke pelayanan kesehatan dimana terdapat konselor menyusui yang mampu mendengarkan keluhan ibu, memberikan saran sesuai keluhannya sehingga membantu ibu menyelesaikan keluhannya. Sebaiknya ibu-ibu mendapat informasi tentang menyusui sejak selama kehamilan.

Ibu juga penting memiliki motivasi secara mandiri dan mendapat dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan. Dukungan yang diperoleh ibu dalam mengatasi puting susu lecet dapat diperoleh dari diri sendiri, keluarga, serta pelayanan kesehatan. Dukungan dari diri sendiri merupakan motivasi dalam diri; dukungan keluarga meliputi: tenaga, motivasi, dan saran; dukungan dari pelayanan kesehatan meliputi dukungan emosional dan tenaga. Merespon keluhan ibu, dengan memberikan kata-kata dan tindakan yang tepat sebagai dukungan tenaga kesehatan dapat mempercepat proses penyembuhan puting lecet dan keluhan nyeri, sehingga ibu tetap dapat melanjutkan proses menyusui.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh partisipan di Kecamatan Pancoran Mas Depok, Jawa Barat dan STIK Sint Carolus yang telah memberikan kesempatan dan kepercayaan sehingga penelitian ini dapat diselenggarakan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat digunakan sebaik-baiknya untuk pengembangan pelayanan kesehatan.

## REFERENSI

- Almqvist-Tangen, G. *et al.* (2012) 'Factors associated with discontinuation of breastfeeding before 1 month of age', *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 101(1), pp. 55–60. doi: 10.1111/j.1651-2227.2011.02405.x.
- Anggraeni, N., Pangestuti, D. . and Aruben, R. (2018) 'Faktor-faktor yang Mempengaruhi Peran Motivator ASI dalam Pemberian ASI Eksklusif (Studi Kualitatif pada Motivator ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Kendal II Kabupaten Kendal Tahun 2017)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(2), pp. 74–81.
- Aquino, W. K. M. de *et al.* (2018) 'Accuracy of the defining characteristics in nursing diagnoses of Hyperthermia in newborns', *Revista brasileira de enfermagem*, 71(2), pp. 357–362. doi: 10.1590/0034-7167-2017-0037.
- Banginwar, A. *et al.* (2011) 'Breastfeeding practices: Positioning, attachment (latch-on) and effective suckling - A hospital-based study in Libya', *Journal of Family and Community Medicine*, 18(2), p. 74. doi: 10.4103/2230-8229.83372.
- Boskabadi, H. *et al.* (2014) 'Risk factors of breast problems in mothers and its effects on newborns', *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(6). doi: 10.5812/ircmj.8582.

- De Carolis, M. P. *et al.* (2014) 'Individualized follow up programme and early discharge in term neonates', *Italian Journal of Pediatrics*, pp. 1–7. doi: 10.1186/1824-7288-40-70.
- Gallagher-Lepak, S. (2014) *Nursing diagnosis basics. Nursing Diagnosis: Definitions & Classifications*, 21.
- Glover, M. *et al.* (2009) 'Barriers to best outcomes in breastfeeding for Māori: Mothers' perceptions, Whānau perceptions, and services', *Journal of Human Lactation*, 25(3), pp. 307–316. doi: 10.1177/0890334409332436.
- Hart, H. L. a (2012) 'The concept of law: With a postscript edited by Penelope A. Bulloch and Joseph Raz', pp. XII, 315 s.
- Heidari, Z., Keshvari, M. and Kohan, S. (2016) 'Breastfeeding promotion, challenges and barriers: a qualitative research', *International Journal of Pediatrics*, 4(5), pp. 1687–1695.
- Hendrik, Y. and Putri, E. (2016) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Manajemen Laktasi pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan dengan Keberhasilan Asi Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Kakap', *Jurnal Kebidanan*, 6(1), pp. 74–80.
- Holla-Bhar, R. *et al.* (2015) 'Investing in breastfeeding—the world breastfeeding costing initiative.', *International breastfeeding journal*, 10(1), p. 8.
- Jackson, K. T. and Dennis, C. L. (2017) 'Lanolin for the treatment of nipple pain in breastfeeding women: a randomized controlled trial', *Maternal and Child Nutrition*, 13(3), pp. 1–10. doi: 10.1111/mcn.12357.
- Juliani, S. (2017) 'Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Teknik Menyusui Dengan Kejadian Puting Susu Lecet Di Desa Emplacement Pasar Iv Namuterasi Kecamatan Sei. Bingei Kabupaten Langkat Tahun 2017', *Jurnal Maternal dan Neonatal*, 2(2), pp. 13–19.
- Kamariyah, N. (2014) 'Kondisi Psikologi Mempengaruhi Produksi Asi Ibu Menyusui di Bps Aski Pakis Sido Kumpul Surabaya', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, VII(12), pp. 29–36.
- Kasim, E. and Nilawati, A. (2017) 'Hubungan Teknik Menyusui dengan Kejadian Puting Lecet Pada Ibu Nifas di Rsia Sitti Khadijah Kota Makassar', *Jurnal Mitrasedhat*, 7(1), pp. 209–214.
- KBBI* (2016) *Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa*.
- Lepage, P. and Van de Perre, P. (2012) *The immune system of breast milk: antimicrobial and anti-inflammatory properties in Human Immunodeficiency Virus type 1 (HIV-1) and Breastfeeding*. New York, NY: Springer.
- Lestari, A., Hasiolan, A. and Minarsih, M. (2016) 'Pengaruh Sikap Mandiri, Lingkungan Keluarga Dan Motivasi Terhadap Minat Berwirausaha Para Remaja', *Journal Of Management*, 2(2), pp. 1–14.
- Lewallen, L. P. and Street, D. J. (2010) 'Initiating and sustaining breastfeeding in African American women', *JOGNN - Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 39(6), pp. 667–674. doi: 10.1111/j.1552-6909.2010.01196.x.
- Louis-jacques, A. and Stuebe, A. (2018) 'Maternal Benefits of Breastfeeding', (July).
- Mamahit, A. Y., Rawulunubun, K. and Pondaag, L. (2015) 'Dukungan Suami dalam Pemberian Air Susu Ibu ( ASI ) Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Sario', *Journal Of Community and Emergency*, 3(I), pp. 73–78.
- Mannel, R., Martens, P. J. and Walker, M. (2012) *Core curriculum for lactation consultant practice*. Jones & Bartlett Publishers.
- Marito, M. R., Utami, T. A. and Susilo, W. (2019) 'Relationship Between the Type of Labour and Breastfeeding Attachment (Latch-on) and Breast Engorgement Incidence in Postpartum Mothers', *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(2), pp. 179–186. doi: 10.36780/jmcrh.v2i2.71.
- Martini, N. K. and Astuti, N. P. (2017) 'Faktor-faktor Pendorong Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif di UPT Puskesmas II Denpasar Barat.', *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1).
- Puapornpong, P. *et al.* (2015) 'The number of infant feeding positions and the 6-month exclusive breastfeeding rates', *Journal of the Medical Association of Thailand*, 98(11), pp. 1075–1081.
- Rinata, E. and Iflahah, D. (2016) 'Teknik Menyusui yang Benar Ditinjau Dari Usia Ibu, Paritas, Usia Gestasi dan Berat Badan Lahir Di RSUD Sidoarjo.', *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 1(1), pp. 51–60.
- Sejatiningsih, S. and Raksanagara, A. S. (2009) 'Program inisiasi menyusui dini dalam rangka menurunkan angka kematian neonatal', *Jurnal Pustaka UNPAD*, pp. 1–10.
- Solihah, I. *et al.* (2010) 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemberian Asi dalam Satu Jam Pertama Setelah Lahir di Kabupaten Garut Provinsi Jawa Barat (Analisis Survei Data Dasar Pengembangan Model Pelayanan Kesehatan Neonatal Esensial di Kabupaten Garut Jawa Barat, Tahun 2007 ', *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 20(2).

Wahyudi, T. and Wahyuni, T. (2017) 'Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Post Operasi Laparotomi atas Indikasi Kanker Recti 1/3 Distal dengan Inovasi Alih Baring dan Massase Punggung menggunakan Virgin Coconut Oil (VCO) untuk Pencegahan Dekubitus di Ruang HCU RSUD A.' Edited by Wahab Sjahra. Samarinda.

World Health Organization (2011) *Panduan Fasilitator Pelatihan Konseling Menyusui*. Jakarta: Sentra Laktasi Indonesia..