

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi yang sangat penting bagi bayi, terutama selama enam bulan pertama kehidupannya. ASI mengandung semua komponen penting yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ini meliputi protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Selain itu, ASI juga kaya akan antibodi dan zat-zat imunologis yang berperan dalam melindungi bayi dari berbagai infeksi dan penyakit. (Meek & Noble, 2022).

Dengan memahami komponen gizi yang terkandung dalam ASI, penting untuk menyoroti bahwa selama enam bulan pertama, ASI menjadi satu-satunya sumber nutrisi bagi bayi. Komposisi ASI secara alami disesuaikan dengan kebutuhan bayi, dengan kandungan lemak yang lebih tinggi pada sesi menyusui di malam hari untuk memenuhi kebutuhan energi yang lebih besar saat tidur. Selain itu, ASI juga mudah dicerna, sehingga bayi dapat menyerap nutrisi dengan lebih baik (Kemenkes, 2022).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang berjudul "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian ASI di Wilayah Kramat Jati" yang menyatakan bahwa pemberian ASI eksklusif di Kramat Jati menunjukkan peningkatan yang signifikan sepanjang tahun 2024. Pada Februari 2024, capaian ASI mencapai sekitar 92.8%, dan pada Desember 2024 meningkat menjadi 94.55%. Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa peningkatan capaian ASI di wilayah tersebut berhubungan dengan keberhasilan program edukasi dan dukungan kesehatan yang lebih intensif terhadap ibu dan bayi, yang berdampak positif pada kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemberian ASI (Data Puskesmas Kramat Jati, 2024).

Rendahnya cakupan ASI ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik bayi, tetapi juga menciptakan kebutuhan untuk memahami aspek emosional dari proses menyusui. Menyusui juga membantu membangun ikatan emosional antara ibu dan bayi. Proses ini memberikan kenyamanan dan rasa aman bagi bayi, yang sangat penting untuk perkembangan emosionalnya. Penelitian juga mengungkapkan bahwa bayi yang diberikan ASI memiliki risiko yang lebih rendah untuk menghadapi masalah kesehatan di masa depan, seperti obesitas, diabetes, dan alergi. (The et al., 2023).

Di samping itu, pengakuan akan pentingnya ASI oleh berbagai organisasi kesehatan semakin memperkuat urgensi upaya untuk mendukung ibu dalam menyusui, termasuk WHO, merekomendasikan agar bayi mendapatkan ASI selama enam bulan pertama. Meskipun tantangan dalam menyusui mungkin ada, seperti masalah laktasi atau dukungan sosial yang kurang, upaya untuk memberikan ASI tetap sangat berharga untuk kesehatan jangka panjang bayi (WHO, 2023).

Salah satu periode yang sangat penting adalah masa menyusui, di mana ibu mengalami berbagai perubahan yang memengaruhi kemampuan menyusui. Masa menyusui adalah periode setelah kelahiran bayi di mana ibu memberikan ASI (air susu ibu) untuk memenuhi kebutuhan gizi dan nutrisi bayi. Periode ini dimulai setelah bayi lahir dan dapat berlangsung dari beberapa bulan hingga mencapai tahun pertama kehidupannya. Durasi periode ini bergantung pada keputusan yang diambil oleh ibu serta kondisi kesehatan bayi dan ibunya. (Kurniati et al., 2017).

Berbagai faktor yang memengaruhi keberhasilan menyusui, termasuk nutrisi ibu, harus dipahami lebih dalam untuk memastikan produksi ASI yang optimal. Faktor pertama adalah nutrisi ibu, yang memegang peranan vital dalam produksi ASI. Ibu menyusui membutuhkan asupan kalori yang adekuat sekitar 2000-2700 kkal per hari, protein 75-100 gram per hari, serta cairan minimal 2-3 liter setiap harinya. Mikronutrien seperti vitamin A, D, B kompleks, zat besi, dan kalsium juga berperan penting dalam menentukan kualitas dan kuantitas ASI yang diproduksi (Masaong et al., 2023).

Selain faktor fisik, aspek psikologis juga berperan penting dalam keberhasilan menyusui, yang menunjukkan kompleksitas interaksi antara berbagai elemen. Tingkat stres dan kecemasan ibu, kepercayaan diri dalam menyusui, serta motivasi dan komitmen memberikan

ASI secara langsung berdampak pada produksi hormon yang berperan dalam laktasi. Kondisi emosional dan mood ibu yang stabil, didukung oleh lingkungan yang suportif, akan menciptakan kondisi optimal untuk keberhasilan menyusui (Seminar et al., 2022).

Di samping itu, faktor anatomis dari payudara juga tidak dapat diabaikan, karena hal ini sangat memengaruhi proses menyusui itu sendiri. Bentuk dan ukuran puting, kondisi areola, serta struktur jaringan payudara memengaruhi kemampuan bayi dalam menyusui. Kelainan anatomis seperti puting datar atau tenggelam dapat menjadi tantangan dalam proses menyusui, meskipun dengan manajemen yang tepat, sebagian besar masalah anatomis dapat diatasi (Astuti, S., & Surasmi, 2019).

Tak kalah penting, isapan bayi menjadi stimulus utama dalam produksi ASI, yang menunjukkan bahwa interaksi antara ibu dan bayi sangat krusial. Kekuatan dan frekuensi hisapan, perlekatan (latch-on) yang benar, serta durasi menyusui yang optimal berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan menyusui. Kondisi oral bayi, seperti adanya bibir sumbing atau kelainan lainnya, juga perlu mendapat perhatian khusus dalam manajemen menyusui (Marlinda & Widayati, 2024).

Posisi menyusui yang tepat juga merupakan faktor kunci dalam memastikan keberhasilan pemberian ASI, yang mendukung kesehatan ibu dan bayi. Posisi yang nyaman bagi ibu dan bayi, disertai teknik menyusui yang benar, akan memastikan transfer ASI yang optimal. Variasi posisi juga penting untuk memastikan pengosongan payudara yang merata dan mencegah masalah seperti nyeri atau ketidaknyamanan selama menyusui (Virgo, 2021).

Dukungan dari keluarga dapat memperkuat usaha ibu dalam menyusui, menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi ibu menyusui. Peran aktif suami dan keluarga dalam memberikan bantuan praktis dan dukungan emosional sangat berharga bagi ibu menyusui. Pemahaman keluarga tentang pentingnya ASI dan penciptaan lingkungan yang mendukung akan memperkuat komitmen ibu dalam memberikan ASI (Ulya, 2023).

Salah satu faktor yang sering diabaikan adalah pola tidur ibu, yang ternyata memiliki dampak signifikan terhadap produksi ASI. Kecukupan durasi tidur sekitar 7-8 jam per hari dan kualitas tidur yang baik berperan penting dalam produksi hormon prolaktin yang mengatur produksi ASI. Manajemen waktu istirahat yang baik dan pengaturan jadwal tidur yang selaras

dengan waktu menyusui akan membantu mengoptimalkan produksi ASI. Kelelahan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada produksi hormon yang diperlukan untuk laktasi (Hikmah et al., 2023).

Semua faktor ini saling berkaitan dan membentuk suatu sistem yang kompleks dalam menentukan keberhasilan ASI. Dengan demikian, Intervensi yang efektif dalam mendukung keberhasilan menyusui harus mempertimbangkan ketujuh faktor ini secara komprehensif dan terintegrasi. Pendekatan holistik yang memperhatikan seluruh aspek ini akan memberikan hasil yang lebih optimal dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI.

Namun, ibu menyusui sering mengalami masalah tidur karena tuntutan pekerjaan dan peran baru sebagai ibu. Proses menyusui membutuhkan istirahat yang cukup untuk mendukung produksi ASI. Ibu sering terbangun karena bayi yang tidur atau saat menyusui, yang mengganggu kualitas tidur di malam dan siang hari. Hal ini dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI. (Hikmah et al., 2023)

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh pola istirahat ibu. Hal ini disebabkan oleh tingginya kadar hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI pada malam hari, yang lebih banyak dibandingkan dengan siang hari. Namun, pola tidur bayi yang tidak teratur seringkali membuat ibu sulit mendapatkan cukup waktu untuk beristirahat. Jika ibu terlalu lelah dan kurang beristirahat, suplai ASI pun dapat berkurang. Oleh karena itu, penting bagi ibu menyusui untuk menjaga dan melindungi waktu istirahat mereka, terutama dalam satu atau dua minggu pertama setelah melahirkan. Kelelahan akibat kurangnya istirahat dapat berdampak negatif pada produksi ASI dan kesehatan secara keseluruhan. (Hikmah et al., 2023).

Kelelahan pada ibu menyusui merupakan masalah yang signifikan dan sering terjadi dalam periode postpartum. Berdasarkan data penelitian, puncak kelelahan yang terjadi pada ibu postpartum adalah saat 10 hari masa postpartum dengan prevalensi sebesar 38,8%, kemudian akan menurun pada bulan pertama hingga bulan ketiga. Kondisi ini terutama lebih berisiko terjadi pada ibu yang juga harus kembali bekerja (Jane Henderson, Fiona Alderdice, 2019). Kelelahan pada ibu menyusui disebabkan oleh berbagai faktor, baik fisik maupun psikologis. Secara fisik, ibu mengalami kurangnya waktu tidur dan istirahat karena harus menyusui setiap 2-3 jam, ditambah dengan proses pemulihan pasca persalinan dan tuntutan merawat

bayi serta mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Sementara itu, faktor psikologis meliputi stres dalam beradaptasi dengan peran baru sebagai ibu, kecemasan tentang produksi ASI, tekanan sosial, dan kurangnya dukungan dari keluarga.

Dampak kelelahan pada ibu menyusui sangat kompleks dan dapat memengaruhi berbagai aspek. Bagi ibu, kelelahan dapat menyebabkan penurunan produksi ASI hingga **20% -30%** dalam beberapa hari atau minggu, meningkatkan risiko depresi postpartum, mengganggu konsentrasi, menurunkan kekebalan tubuh, dan meningkatkan risiko mastitis. Sementara bagi bayi, dampaknya dapat berupa gangguan pola menyusui, asupan ASI yang tidak optimal, gangguan pertumbuhan, dan terganggunya ikatan antara ibu dan bayi. Proses menyusui itu sendiri juga dapat terganggu, seperti teknik menyusui yang tidak tepat, berkurangnya durasi menyusui, dan meningkatnya risiko penghentian ASI secara dini (Bugis et al., 2022).

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan intervensi komprehensif yang melibatkan berbagai pihak. Dukungan keluarga menjadi sangat penting, termasuk pembagian tugas, dukungan emosional, dan bantuan dalam perawatan bayi. Dari sisi pelayanan kesehatan, diperlukan konseling laktasi, pemeriksaan kesehatan rutin, dan edukasi tentang manajemen waktu. Ibu perlu mengatur diri dengan baik, termasuk waktu istirahat, teknik relaksasi, pola makan sehat, dan aktivitas fisik. Hormon prolaktin diproduksi optimal saat ibu tidur di malam hari. Penelitian oleh Delvina et al. (2023) menunjukkan bahwa ibu yang tidur baik memiliki kadar prolaktin lebih tinggi dibanding yang punya gangguan tidur. Sebagian besar ibu memiliki pola tidur yang baik, yaitu 60%, sementara 40% ibu mengalami gangguan tidur. Rata-rata kadar prolaktin pada ibu dengan pola tidur yang baik lebih tinggi (25 ng/mL) dibandingkan dengan ibu yang memiliki gangguan tidur (15 ng/mL). Ibu dengan pola tidur yang baik menghasilkan volume ASI yang lebih tinggi, yaitu rata-rata 900 ml/hari, dibandingkan dengan ibu yang tidur terganggu (500 ml/hari). Hal ini menunjukkan bahwa Kadar prolaktin yang tinggi berkorelasi positif dengan volume produksi ASI, **sehingga** kualitas tidur ibu berperan penting dalam meningkatkan produksi ASI (Delvina et al., 2022).

Selain itu, intervensi yang dirancang untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu menyusui telah terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Thompson et al. (2023) yang menemukan bahwa ibu-ibu yang menerima edukasi mengenai manajemen tidur serta menerapkan pola tidur yang teratur dan disiplin dalam rutinitas harian mereka mengalami peningkatan produksi ASI yang signifikan,

yaitu sebesar 35%, sehingga menekankan pentingnya perhatian terhadap aspek tidur dalam mendukung keberhasilan menyusui.

Oleh karena itu, tenaga kesehatan juga memiliki peran penting dalam memberikan edukasi tentang pentingnya pola tidur yang baik selama ibu menyusui. Panduan dari WHO (2023) menekankan pentingnya konseling tentang manajemen tidur sebagai bagian dari dukungan laktasi pada ibu menyusui. Pentingnya dilakukan penelitian tentang hubungan pola tidur ibu menyusui dengan produksi asi di wilayah Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur.

## 1.2 Rumusan Masalah

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi yang sangat penting bagi bayi. Kelelahan pada ibu menyusui merupakan masalah yang signifikan dan sering terjadi dalam periode postpartum. Berdasarkan data penelitian, puncak kelelahan yang terjadi pada ibu postpartum adalah saat 10 hari masa postpartum dengan prevalensi sebesar 38,8%. Kelelahan pada ibu menyusui disebabkan oleh berbagai faktor, baik fisik maupun psikologis. Secara fisik, ibu seringkali kekurangan tidur dan waktu istirahat karena harus menyusui setiap 2-3 jam, yang menyebabkan gangguan terhadap kualitas tidur dan waktu pemulihan tubuh.

Lebih lanjut, kelelahan ini berdampak negatif pada produksi ASI, di mana dalam beberapa hari atau minggu, produksi ASI bisa menurun hingga 20% - 30%. Penurunan ini menunjukkan betapa pentingnya menjaga keseimbangan antara kewajiban menyusui dan kebutuhan ibu untuk beristirahat dan mengelola stres.

Dengan demikian, penting bagi ibu postpartum untuk mendapatkan dukungan yang memadai dalam hal waktu istirahat dan manajemen stres agar dapat mempertahankan produksi ASI yang optimal dan mendukung kesehatan ibu dan bayi secara keseluruhan.

Dengan latar belakang yang telah disampaikan maka Peneliti akan melakukan penelitian Apakah ada hubungan pola tidur ibu menyusui dengan produksi ASI di wilayah Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi hubungan pola tidur ibu menyusui dengan produksi ASI di wilayah Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik ibu yang menyusui ASI di wilayah Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur meliputi usia, paritas, pendidikan
- b. Untuk mengidentifikasi pola tidur ibu menyusui ASI di wilayah Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur.
- c. Untuk mengidentifikasi produksi ASI pada ibu menyusui ASI di wilayah Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur.
- d. Untuk mengidentifikasi kekuatan hubungan pola tidur ibu menyusui dengan produksi ASI di wilayah Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur.

#### 1.4 **Manfaat Penelitian**

1. **Peningkatan Kualitas Pelayanan**
  - a. Sebagai bahan masukan dalam pengembangan program edukasi tentang manajemen tidur bagi ibu menyusui serta Meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan dalam mendukung keberhasilan ASI
2. **Bagi Ibu Menyusui**
  - a. Memberikan pemahaman tentang pentingnya pola tidur yang baik untuk produksi ASI, Meningkatkan kesadaran akan manajemen tidur yang efektif selama ibu menyusui serta Membantu optimalisasi produksi ASI melalui perbaikan pola tidur
3. **Bagi Mahasiswa Keperawatan**
  - a. Menambah pengetahuan tentang hubungan pola tidur dengan produksi ASI, Memberikan referensi untuk penelitian selanjutnya terkait manajemen laktasi serta Mengembangkan kompetensi dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu menyusui
4. **Bagi Penulis**
  - a. Meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pola tidur dalam produksi ASI, Mengembangkan kemampuan dalam melakukan penelitian ilmiah, Menerapkan ilmu yang didapat selama pendidikan dalam praktik nyata serta Memberikan pengalaman dalam menganalisis masalah kesehatan maternal.