

# KAJIAN RELAKTASI PADA IBU MENYUSUI

Rahmi Nurrasyidah

## Abstrak

Di Indonesia, target pencapaian ASI eksklusif ditetapkan sebesar 80%. Akan tetapi, pada kenyataannya, cakupan ASI eksklusif di Indonesia semakin menurun. Salah satu solusi untuk meningkatkan kembali cakupan ASI eksklusif adalah dengan melakukan relaktasi. Relaktasi merupakan upaya menyusui kembali setelah sekian lama berhenti menyusui. Relaktasi dapat dilakukan pada ibu yang sudah pernah menyusui ataupun belum pernah menyusui. Studi literatur ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan relaktasi serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan relaktasi. Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur. Lamanya proses relaktasi bergantung pada usia bayi. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan relaktasi diantaranya penggunaan galactogues, dukungan dari suami dan dukungan dari ibu ( $p < 0,05$ ). Ibu yang gagal dalam proses relaktasi terjadi karena frustrasi ASI sedikit (43%), kelelahan (14,3%), Berat badan bayi yang kurang (14,3%), puting datar (14,3%), penolakan yang kuat dari bayi (4,8%), hamil (4,8%), dan tidak mendapat dukungan dari keluarga (4,8%). Penelitian mengenai relaktasi di Indonesia sangat terbatas. Dengan demikian, diperlukan lebih banyak penelitian lagi untuk menunjang bukti keberhasilan relaktasi.

Kata kunci : Relaktasi, Menyusui

## Abstract

*In Indonesia, a target of achieving exclusive breastfeeding was set at 80%. However, in reality, coverage of exclusive breastfeeding in Indonesia decreased. One solution to enhance return with coverage of exclusive breastfeeding is doing relactation. Relactation was an attempt to breastfeed again after so long stop to breastfeed. Relactation can be performed in women who had never breastfed or had never been breast-feeding. This literature study aims to determine the success of relactation and the factors that influence the success of relactation. This study is a review of the literature. The duration of the process of relactation depends on the age of the baby. Factors that influence the success of relactation including galactogues use, the support of her husband and the support of mothers ( $p < 0.05$ ). Mothers who failed in the process of relactation occurs because frustrating with a little milk (43%), fatigue (14.3%), weight infants less (14.3%), flat nipple (14.3%), a strong rejection of infants (4.8%), pregnant (4.8%), and no support from family (4.8%). Research on relactation in Indonesia is very limited. Thus, more research is needed to support the evidence of the success of relactation.*

*Keywords : Relactation, Breastfeeding*

## PENDAHULUAN

Menyusui merupakan fitrah manusia. Sudah merupakan kewajiban bagi seorang ibu untuk menyusui anaknya, karena menyusui adalah perintah Allah swt. Dalam surat al-Baqoroh ayat 233 Allah swt. Berfirman “Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua

tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma'ruf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya

*dan seorang ayah karena anaknya, dan waris pun berkewajiban demikian. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, maka tidak ada dosa bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut. Bertakwalah kamu kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan”.*

Badan kesehatan dunia mengajurkan agar ibu menyusui anaknya secara eksklusif. Menyusui secara eksklusif telah diketahui banyak manfaatnya. Memberikan ASI eksklusif berarti menyusui ASI saja selama 6 bulan. Menurut studi dari 11 negara berkembang dan 11 negara maju, ditemukan bahwa menyusui secara eksklusif dapat menurunkan angka kejadian infeksi pencernaan, infeksi telinga, infeksi pernafasan, asma, leukeimia pada anak, obesitas serta sindrom kematian mendadak. (Kramer, 2007; Ip S, 2007).

Walaupun menyusui secara eksklusif telah diketahui banyak manfaatnya, namun pencapaian ASI eksklusif masih tergolong rendah. Prevalensi ASI eksklusif di Kanada hanya 13,8%. Ibu yang merokok, ibu dengan kelahiran SC, bayi yang dirawat di ICU, dan ibu yang bekerja diduga menjadi penyebab tidak tercapainya ASI eksklusif di Kanada (Al-Shahab, 2010). Pencapaian ASI eksklusif di Amerika Serikat juga

masih di bawah 50%. Cakupan yang rendah terjadi pada ibu dari kalangan sosioekonomi yang rendah (Ruowei, 2005). Di Indonesia, target pencapaian ASI eksklusif sebesar 80%. Akan tetapi, pada kenyataannya, cakupan ASI eksklusif di Indonesia semakin menurun. Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 1997-2007 memperlihatkan terjadinya penurunan prevalensi ASI eksklusif dari 40,2% pada tahun 1997 menjadi 39,5% dan 32% pada tahun 2003 dan 2007. Alasan tidak tercapainya ASI eksklusif diantaranya, budaya memberikan makanan prelaktal, ASI tidak keluar, sehingga harus memberikan makanan tambahan, ibu bekerja, ibu atau bayi sakit, dan ingin mencoba susu formula. (Fikawati, 2010).

Salah satu solusi untuk meningkatkan kembali cakupan ASI eksklusif adalah dengan melakukan relaktasi. Relaktasi merupakan upaya menyusui kembali setelah sekian lama berhenti menyusui. Relaktasi dapat dilakukan pada ibu yang sudah pernah menyusui ataupun belum pernah menyusui. (Sartika, 2013).

## **METODE PENELITIAN**

Artikel ini merupakan tinjauan literatur (*literature review*). Studi berdasarkan pencarian data terkomputerisasi (EBSCOhost dan Google Scholar). Kata kunci yang digunakan untuk pencarian jurnal adalah *relactation* untuk

jurnal bahasa inggris, dan relaktasi untuk mencari jurnal bahasa indonesia. Literatur terdiri dari 12 jurnal. Penulisan sumber dalam artikel ini berdasarkan format APA (*American Psychological Association*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Relaktasi artinya memulai kembali pemberian ASI setelah terhenti sekian lama. Ibu berhenti menyusui dikarenakan beberapa hal, diantaranya ibu atau bayi sakit, puting lecet, puting datar, persepsi ASI sedikit, dan infeksi payudara (Sartika,dkk: 2013; Muresan, : 2011).

Pengeluaran ASI dikendalikan oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Stimulasi pengeluaran ASI sangat mempengaruhi pengeluaran ASI. Stimulasi dapat berupa pengeluaran ASI secara manual, masase payudara, dan isapan bayi. Stimulasi yang paling efektif adalah isapan bayi. Pengosongan payudara yang penuh dengan pompa ASI dapat menstimulasi kembali pengeluaran ASI. (Muresan: 2011). Konsep relaktasi berdasarkan pada stimulasi sekresi hormon prolaktin dan oksitosin, serta pengosongan payudara yang diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI. Stimulasi ASI dilakukan dengan stimulasi fisiologis payudara dan penggunaan substansi penstimulasi ASI lactogues (galagtogues). Stimulasi payudara dilakukan dengan pengeluaran ASI secara manual atau dengan pompa elektrik setiap 2-3 jam (Lommen, 2010).

Bayi menyusui melalui payudara dengan dibantu alat bantu menyusui. Pada tahap pertama, bayi dapat dibantu dengan donor ASI atau susu formula. Setelah produksi ASI mencukupi, bayi menyusui melalui payudara tanpa dibantu susu formula. Pemberian suplemen lactogues dilakukan untuk merangsang peningkatan prolaktin. Suplemen ini dapat berupa obat-obatan dan atau herbal. Asupan nutrisi ibu mempengaruhi keberhasilan relaktasi. Kebanyakan ibu menyusui meningkatkan asupan cairan. Sekitar 50% ibu menyusui meningkatkan asupan protein selama proses relaktasi (Kayhan, 2013).

Nasima, et. al (2011) meneliti keberhasilan relaktasi pada bayi kurang dari 6 bulan yang sakit, kemudian mengikuti program relaktasi. Bayi dengan usia 2 bulan berhasil dalam waktu 7 hari dalam proses relaktasi. Sedangkan bayi usia 6 bulan, butuh waktu 28 hari untuk berhasil dalam proses relaktasi. Dari hasil penelitiannya, dapat disimpulkan bahwa semakin besar umur bayi, semakin lama proses relaktasi.

Tabel 1. Keberhasilan relaktasi menurut umur bayi

Age of infants	Num ber	%	Relactation time in days
Up to 2 months	14	50	7
Up to 4 months	10	36	11
Up to 6 months	4	14	28

Jin Cho, et. al (2010) meneliti tentang faktor-faktor yang dapat meningkatkan keberhasilan relaktasi. Dari

penelitian tersebut, faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan relaktasi diantaranya penggunaan galactogues, dukungan dari suami dan ibu. Ibu yang gagal dalam proses relaktasi terjadi karena frustrasi ASI sedikit (43%), kelelahan (14,3%), Berat badan bayi yang kurang (14,3%), puting datar (14,3%), penolakan yang kuat dari bayi (4,8%), hamil (4,8%), tidak mendapat dukungan dari keluarga (4,8%).

Tabel 2 Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan relaktasi

	Relactation		
	Success (n=63)	Failure (n=21)	Odds ratio (95% CI)
Use of supplementer	16	5	1.92 (0.46-7.99)
Use of galactogogues	33*	6	4.81 (1.27-18.31)
Family support from husband	28*	8	4.67 (1.25-17.44)
Family support from mother	29*	3	6.44 (1.64-25.30)

\*P value < 0.05 vs. relactation failure.

Berdasarkan studi kualitatif yang dilakukan oleh Sartika, dkk (2013), keberhasilan relaktasi tergantung dari beberapa faktor. Dari faktor bayi, terdiri dari usia bayi dan pengalaman menyusui. Faktor ibu terdiri dari Pengetahuan Relaktasi, motivasi ibu, stimulasi bayi, dukungan keluarga, teman, dan tenaga kesehatan. Pengetahuan tentang relaktasi merupakan langkah awal ibu dalam melakukan praktik relaktasi, karena dari sini ibu memperoleh informasi tentang apa saja yang dibutuhkan dalam keberhasilan menyusui. Motivasi merupakan hal penentu awal dalam keberhasilan Relaktasi. Motivasi yaitu keinginan yang kuat yang berasal dari diri ibu yang muncul

karena adanya rasa bersalah tidak dapat memberikan ASI Eksklusif terhadap bayinya serta adanya keinginan untuk mempraktikkan relaktasi sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Dengan adanya motivasi pada diri subjek yang begitu kuat maka hal positif lain dalam praktik Relaktasi akan terlaksana dengan baik.

Menurut penelitian Jin cho et. al (2010), berikut alasan ibu mengikuti program relaktasi.

Tabel 3 Alasan Ibu Menyusui Mengikuti Program Relaktasi

	Relactation	
	Success (n=63) no. (%)	Failure (n=21) no. (%)
To increase the amount of breast milk during mixed feeding	41 (65.1)	14 (66.6)
To switch over to breastfeeding while formula feeding to benefit from breast milk	7 (11.1)	5 (23.8)
To resume breastfeeding after hospital discharge of infant	10 (15.9)	1 ( 4.8)
Intolerance to cow's milk	1 ( 1.6)	1 ( 4.8)
To breastfeed after treatment of maternal medical proble	4 ( 6.3)	0 ( 0.0)

Dari tabel di atas, sebagian ibu ingin meningkatkan produksi ASI sehingga mengikuti program relaktasi.

Stimulasi bayi dilakukan subjek dengan posisi menyusui yang benar, sehingga bayi dapat menyusu dengan nyaman dan memberikan rangsangan yang kuat terhadap aerola pada payudara ibu. Posisi menyusui yang benar yaitu sebagian aerola masuk ke dalam mulut bayi dan seringnya frekuensi perlekatan antara mulut bayi dengan payudara ibu (tidak kurang dari 5 kali dalam sehari) menunjang keberhasilan relaktasi, melalui pemberian rangsangan terhadap hormon prolaktin dan oksitosin. Dukungan

keluarga meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan yang sering terjadi pada ibu selama praktik relaktasi berlangsung. Dukungan teman meningkatkan kepercayaan diri seluruh ibu. Selain itu, kehadiran teman juga dijadikan sebagai tempat bagi ibu untuk bercerita dan berkeluh kesah terhadap masalah-masalah yang dialami selama proses relaktasi berlangsung. Dukungan dari konselor, baik penjelasan, penanganan, maupun pemberian *reward*, sangat membantu dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi ibu dan dukungan tersebut juga selalu memberikan kepercayaan dan melahirkan semangat baru ketika ibu merasa apa yang sudah ia lakukan selama relaktasi sia-sia. Pemberian *reward* berupa pujian selalu dilakukan konselor apabila ibu mengalami peningkatan produksi ASI ataupun ketika terjadi perkembangan yang lebih baik terkait pengetahuan dan kondisi kesehatan ibu serta bayinya (Sartika, 2013).

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pencapaian ASI eksklusif yang kurang dapat ditingkatkan dengan melakukan relaktasi. Relaktasi merupakan upaya untuk menyusui kembali setelah tidak menyusui beberapa waktu. Keberhasilan relaktasi bergantung pada usia bayi. Semakin besar usia bayi, semakin lama keberhasilan relaktasi. Keberhasilan relaktasi tergantung dari beberapa faktor. Dari faktor bayi, terdiri dari usia bayi dan

pengalaman menyusui. Faktor ibu terdiri dari Pengetahuan Relaktasi, motivasi ibu, stimulasi bayi, dukungan keluarga, teman, dan tenaga kesehatan. Penelitian mengenai relaktasi di Indonesia sangat terbatas. Dengan demikian, diperlukan lebih banyak penelitian lagi untuk menunjang bukti keberhasilan relaktasi.

---

*I. STIKes Karsa Husada Garut*

*Email: rahmi.nurrasyidah@gmail.com*

---

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Al Qur'anul Karim surat Al-baqoroh ayat 233
- Ban Al-Sahab, Andrea Lanes, Mark Feldman, Hala Tamim (2010). *Prevalence and predictors of 6-month exclusive breastfeeding among Canadian women: a national survey*. BMC Pediatric
- Fikawati, Sandra dan Ahmad Syafiq. (2010). Kajian Implementasi dan Kebijakan Air Susu Ibu Eksklusif dan Inisiasi Menyusu Dini di Indonesia. Makara Kesehatan Volume 1 No. 14.
- Ip S, Chung M, Raman G, et al (2007). *Breastfeeding and maternal and infant health outcomes in developed countries. Evidence Report/Technology Assessment No. 153*. AHRQ Publication No. 07-E007. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality
- Jin Cho, Sho (2010). *Factors Related to Successful Relactation*. J Korean Soc Neonatol.
- Kayhan-Tetik B, Baydar-Artanta A, Bozcuk-Güzeldemirci G, Üstü Y, Yılmaz G (2013). *A Case Report of Successful Relactation*. Turk J Pediatr
- Li, Ruowei, Natalie Darling, Emmanuel Maurice, Lawrence Barker, and Laurence M. Grummer-Strawn. 2005. *Breastfeeding Rates in the United States by Characteristics of*

*the Child, Mother, or Family: The 2002 National Immunization Survey.*  
www.pediatrics.org/cgi/doi/10.1542/  
peds.2004-0481

Lommen, Nicole. (2010). *Relactation : A Phenomenological Study.* Missoula : university of Montana.

MS Kramer, R, Kakuma. (2007). *Optimal duration of exclusive breastfeeding (Review).* Cochrane Library Wiley publisher

Muresan, Martha (2011). *Succesfull Relactation-A case History.* Breastfeeding Medicine volume 6.

Nasima, et.al. 2012. *Relactation in Infants: Experience in ICMH.* DS (Child) HJ.

Sartika, Ratna Eny; Etika Ratna Noer. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Relaktasi (Studi Kualitatif di RS St. Elisabeth Semarang. (2013). Journal of Nutrition College, Volume 2, Nomor 1