

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pijat Oksitosin

1. Definisi Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah pemijatan di sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang belakang *costae* kelima keenam untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Arniyanti & Angr aeni, 2020). Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang sisi tulang belakang sampai tulang *costae* kelima-keenam dan merupakan bentuk usaha untuk merangsang pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Doko et al., 2019).

Pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan oleh suami pada ibu menyusui yang berupa backmassage pada punggung ibu untuk meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin, pemijatan yang dilakukan oleh suami akan memberikan kenyamanan bagi ibu dan memberikan kenyamanan bagi bayi yang disusui.

2. Manfaat Pijat Oksitosin

Menurut (Abdullah et al., 2023) pijat oksitosin memberikan banyak manfaat dalam proses menyusui seperti:

- a. Meningkatkan kenyamanan pada ibu setelah melahirkan
- b. Mengurangi stress pada ibu setelah melahirkan
- c. Mengurangi nyeri pada tulang belakang ibu setelah melahirkan
- d. Mengurangi sumbatan asi

- e. Merangsang pelepasan hormon oksitosin dan memperlancar produksi asi
- f. Mempercepat proses involusi uterus sehingga mengurangi pendarahan pasca melahirkan.

3. Langkah-langkah Melakukan Pijat Oksitosin

Rasionalisasi pemijatan ini yaitu dapat menimbulkan rasa rileks dan kelelahan yang dirasakan ibu setelah melahirkan akan hilang. Waktu pemijatan yaitu dengan durasi kurang lebih 15 menit dengan frekuensi 2 kali sehari. Menurut (Abdullah et al., 2023) langkah-langkah melakukan pijat oksitosin yaitu

- a. Beritahukan ibu tentang tindakan yang akan dilakukan, tujuan dan cara kerjanya untuk menyiapkan kondisi psikologis ibu.
- b. Siapkan peralatan dan ibu dianjurkan untuk membuka pakaian atas dan memasang handuk, agar tindakan lebih efisien
- c. Atur ibu dalam posisi duduk dengan kepala bersandarkan tangan yang dilipat ke depan dan diletakkan dimeja yang berada didepan ibu, tujuan pemberian posisi ini agar bagian tulang belakang menjadi lebih mudah dilakukan pemijatan.
- d. Lumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil
- e. Pijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk kedepan.
- f. Tekan kuat kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jarinya. Pada saat

bersamaan memijat kedua sisi tulang belakang kearah bawah dari leher kearah tulang belikat

- g. Ulangi pemijatan hingga 3 kali, kemudian bersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin secara bergantian.



Gambar 2. 1 Cara Melakukan Pijat Oksitosin

4. Tanda Reflek Oksitosin Aktif

Menurut (A. P. Rahayu, 2016) tanda reflek let down atau reflek oksitosin aktif

- a. Adanya sensasi sakit seperti diperas di dalam payudara sesaat sebelum atau selama menyusui bayinya
- b. ASI mengalir dari payudara saat ibu memikirkan bayinya atau mendengar bayi menangis
- c. ASI menetes dari payudara yang sedang tidak disusukan pada bayinya
- d. Adanya nyeri yang berasal dari kontraksi Rahim
- e. Isapan yang lambat dan tegukan bayi menunjukkan ASI mengalir dan ditelan oleh bayi
- f. Ibu merasakan haus.

B. Konsep Masa Nifas

1. Pengertian Nifas

Periode atau masa nifas merupakan masa di mana setelah kelahiran bayi, kelahiran plasenta dengan selaputnya yang biasa disebut postpartum. Postpartum merupakan masa sejak bayi dilahirkan beserta plasenta, dan membutuhkan waktu untuk pemulihan organ kandungan, yang telah mengalami perubahan dan perlukaan karena proses persalinan (Sari et al., 2024).

Masa nifas juga disebut periode sehabis melahirkan janin atau masa puerperium. Puerperium dihitung mulai dari akhir bersalin hingga alat reproduksi menjadi normal kembali keadaan semula yaitu sebelum masa kehamilan. masa puerperium biasanya berlangsung selama 6-8 minggu (Sari et al., 2024)

Masa nifas (puerperium) adalah masa pulih kembali yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Lama masa nifas ini yaitu 6 – 8 minggu (Khasanah & Sulistyawati, 2017).

2. Tahapan Masa Nifas

Menurut Wijaya, 2023 tahapan masa nifas antara lain sebagai berikut:

a. Periode *Immediate Postpartum*

Masa segera setelah plasenta lahir sampai dengan 24 jam. Pada masa ini merupakan fase kritis, sering terjadi insiden perdarahan postpartum karena atonia uteri. Oleh karena itu, perlu dilakukan pemantauan secara

kontinu, yang meliputi; kontraksi uterus, pengeluaran lokea, kandung kemih, tekanan darah dan suhu.

b. Periode *Early Postpartum* (>24 Jam-1 Minggu)

Pada fase ini berfungsi untuk memastikan involusi uteri dalam keadaan normal, tidak ada perdarahan, lokea tidak berbau busuk, tidak demam, ibu cukup mendapatkan makanan dan cairan, serta ibu dapat menyusui dengan baik.

c. Periode *Late Postpartum* (>1 Minggu-6 Minggu)

Pada periode ini tenaga kesehatan tetap melakukan asuhan dan pemeriksaan sehari-hari serta konseling perencanaan KB.

d. *Remote Puerperium*

Pada periode ini adalah waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat terutama bila selama hamil atau bersalin memiliki penyulit atau komplikasi.

3. Perubahan Fisiologi Masa Nifas

Sistem tubuh ibu akan kembali beradaptasi untuk menyesuaikan dengan kondisi post partum. Organ-organ tubuh ibu yang mengalami perubahan setelah melahirkan yaitu (Harahap, 2021) dan (Azizah & Rosyidah, 2019)

A. Perubahan Sistem Reproduksi

1. Uterus

Involusi merupakan suatu proses kembalinya uterus pada kondisi sebelum hamil. Perubahan ini dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk meraba berapa Tinggi Fundus Uterinya (TFU).

2. Lokhea

Lokhea merupakan ekskresi cairan rahim selama masa nifas. Lokhea mempunyai reaksi basa yang dapat membuat organisme berkembang lebih cepat dari pada kondisi asam yang ada pada vagina normal. Lokhea mengalami perubahan karena proses involusi. Lokhea dibedakan menjadi 4 macam berdasarkan warna dan waktu keluarnya.

a. Lokhea Rubra

Lokhea ini keluar pada hari pertama sampai hari ke-4 masa postpartum. Cairan yang keluar berwarna merah karena terisi darah segar, jaringan sisa plasenta, dinding rahim, lemak bayi, lanugo (rambut bayi), dan meconium.

b. Lokhea Sanguinolenta

Lokhea ini berwarna merah kecokelatan dan berlendir karena pengaruh plasma darah, serta berlangsung dari hari ke-4 sampai hari ke-7 postpartum.

c. Lokhea Serosa

Lokhea ini berwarna kuning kecokelatan karena mengandung sedikit darah dan lebih banyak serum, leukosit, dan robekan atau laserasi plasenta muncul pada hari ke-7 sampai hari ke-14 postpartum.

d. Lokhea Alba

Lokhea ini mengandung leukosit, sel desidua, sel epitel, selaput lendir serviks, dan serabut jaringan yang mati. Lokhea alba ini muncul pada minggu ke 2-6 postpartum

B. Perubahan pada Vulva, Vagina, Perineum

Vulva dan vagina mengalami penekanan, serta peregangan yang sangat besar selama proses persalinan, akibat dari penekanan tersebut vulva dan vagina akan mengalami kekenduran, hingga beberapa hari pasca proses persalinan, pada masa ini terjadi penipisan mukosa vagina dan hilangnya rugae yang diakibatkan karena penurunan estrogen pasca persalinan. Vagina yang semula sangat teregang akan kembali secara bertahap pada ukuran sebelum hamil selama 6-8 minggu setelah bayi lahir

Pada perineum setelah melahirkan akan menjadi kendur, karena sebelumnya teregang oleh tekanan bayi yang bergerak maju. Post natal hari ke 5 perinium sudah mendapatkan kembali tonusnya walaupun tonusnya tidak seperti sebelum hamil.

C. Perubahan Sistem Pencernaan

Biasanya ibu mengalami konstipasi setelah persalinan. Hal ini disebabkan karena pada waktu melahirkan alat pencernaan mendapat tekanan yang menyebabkan kolon menjadi kosong, pengeluaran cairan yang berlebihan pada waktu persalinan, kurangnya asupan makan, hemoroid dan kurangnya aktivitas tubuh.

D. Perubahan Sistem Perkemihan

Setelah proses persalinan berlangsung, biasanya ibu akan sulit untuk buang air kecil dalam 24 jam pertama. Penyebab dari keadaan ini adalah terdapat spasme sfinkter dan edema leher kandung kemih setelah mengalami kompresi (tekanan) antara kepala janin dan tulang pubis selama persalinan berlangsung. Dalam 12-36 jam postpartum urin akan dihasilkan dalam jumlah yang lebih besar. Kadar hormon estrogen yang bersifat menahan air akan mengalami penurunan yang mencolok. Ureter yang berdilatasi akan kembali normal dalam waktu 6 minggu.

E. Perubahan Sistem Muskuloskeletal

Otot-otot uterus berkontraksi segera setelah partus, pembuluh darah yang berada di antara otot-otot uterus akan terjepit, sehingga akan menghentikan perdarahan. Ligamen-ligamen, diafragma pelvis, serta fascia yang meregang pada waktu persalinan, secara berangsur-angsur menjadi ciut dan pulih kembali. Stabilisasi secara sempurna terjadi pada 6-8 minggu setelah persalinan.

F. Perubahan Sistem Kardiovaskuler

Perubahan volume darah bergantung pada beberapa factor, misalnya kehilangan darah selama melahirkan dan mobilisasi, serta pengeluaran cairan ekstrasvaskuler (edema fisiologis). Kehilangan darah merupakan akibat penurunan volume darah total yang cepat, tetapi terbatas. Setelah itu terjadi perpindahan normal cairan tubuh yang menyebabkan volume darah menurun dengan lambat. . Pada minggu ke-3 dan ke-4 setelah bayi

lahir, volume darah biasanya menurun sampai mencapai volume darah sebelum hamil.

Denyut jantung, volume sekuncup, dan curah jantung meningkat sepanjang masa hamil. Segera setelah wanita melahirkan, keadaan ini meningkat bahkan lebih tinggi selama 30-60 menit karena darah yang biasanya melintasi sirkulasi uteroplasenta tiba-tiba kembali ke sirkulasi umum. Nilai ini meningkat pada semua jenis kelahiran.

G. Perubahan Tanda-tanda Vital

Pada masa nifas, tanda – tanda vital yang harus dikaji antara lain:

1. Suhu badan

Suhu badan dalam 24 jam post partum akan naik sedikit ($37,50 - 38^{\circ}$ C) akibat dari kerja keras waktu melahirkan, kehilangan cairan dan kelelahan. Apabila dalam keadaan normal, suhu badan akan menjadi biasa. Biasanya pada hari ketiga suhu badan naik lagi karena ada pembentukan Air Susu Ibu (ASI) dan payudara akan terlihat bengkak dan berwarna merah karena banyaknya ASI. Bila suhu tidak turun, kemungkinan adanya infeksi pada endometrium, mastitis, traktu genetalis.

2. Nadi

Denyut nadi normal pada orang dewasa 60-80 kali per menit. Denyut nadi sehabis melahirkan biasanya akan lebih cepat.

3. Tekanan Darah

Kemungkinan tekanan darah akan lebih rendah setelah melahirkan karena ada pendarahan. Tekanan darah tinggi pada postpartum dapat menandakan terjadinya preeklamsia post partum.

4. Pernapasan

Kondisi pernapasan selalu berhubungan dengan kondisi suhu dan denyut nadi. Bila suhu nadi tidak normal, pernapasan juga akan mengikutinya, kecuali apabila ada gangguan khusus pada saluran napas.

4. Perubahan Psikologis Masa Nifas

A. Adaptasi Psikologi Masa Nifas

Perubahan psikologis sebenarnya telah dimulai sejak masa kehamilan. Menjelang proses melahirkan, emosi gembira dan cemas bercampur. Kebahagiaan muncul karena akan menjalani peran baru sebagai seorang ibu dan segera bertemu dengan bayi yang telah lama dinantikan. Timbulnya rasa cemas disebabkan oleh kekhawatiran mengenai calon bayi, apakah bayi akan lahir dalam keadaan sempurna atau tidak. Minggu-minggu awal setelah melahirkan adalah waktu yang rawan bagi seorang ibu. Di waktu ini, ibu baru (primipara) mungkin merasa frustrasi karena merasa tidak mampu merawat bayi dan tidak bisa mengatur situasi. Semua wanita akan melalui perubahan ini, tetapi cara atau mekanisme coping yang dipilih setiap wanita untuk menghadapinya pasti akan berbeda.

1. Fase Taking In

Fase taking in yaitu periode ketergantungan berlangsung pada hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Ibu baru umumnya pasif dan tergantung, perhatiannya tertuju pada kekhawatiran akan tubuhnya. Pengalaman selama proses persalinan berulang kali diceritakannya. Hal ini membuat ibu cenderung menjadi pasif terhadap lingkungannya. Kemampuan mendengarkan (*listening skills*) dan menyediakan waktu yang cukup merupakan dukungan yang tidak ternilai bagi ibu. Kehadiran suami dan keluarga sangat diperlukan pada fase ini. Petugas kesehatan dapat menganjurkan kepada suami dan keluarga untuk memberikan dukungan moril dan menyediakan waktu untuk mendengarkan semua yang disampaikan oleh ibu agar dia dapat melewati fase ini dengan baik

2. Fase Taking Hold

Fase taking hold adalah fase/periode yang berlangsung antara 3-10 hari setelah melahirkan. Pada fase ini, ibu merasa khawatir akan ketidakmampuannya dan rasa tanggung jawabnya dalam merawat bayi. Ibu memiliki perasaan yang sangat sensitif sehingga mudah tersinggung dan gampang marah sehingga kita perlu berhati-hati dalam berkomunikasi dengan ibu. Pada fase ini ibu memerlukan dukungan karena saat ini merupakan kesempatan yang baik untuk menerima berbagai masukan dalam merawat diri dan bayinya sehingga timbul percaya diri. Tugas sebagai tenaga kesehatan yakni mengajarkan cara merawat bayi, cara menyusui yang benar, cara

merawat luka jahitan, mengajarkan senam nifas, memberikan pendidikan kesehatan yang diperlukan ibu seperti gizi, istirahat, kebersihan diri, dan lain-lain.

3. Fase Letting Go

Fase letting go berlangsung mulai sepuluh hari, fase ini ibu sudah mampu menerima tanggung jawab akan peran barunya setelah melahirkan. Ibu sudah dapat menyesuaikan diri, merawat diri dan bayinya, serta kepercayaan dirinya sudah meningkat. Pada periode ini ibu mengambil tanggung jawab terhadap perawatan bayi dan harus beradaptasi dengan segala kebutuhan bayi, hal ini menyebabkan berkurangnya hak ibu, kebebasan serta hubungan sosial. Dukungan dari suami dan keluarga masih sangat diperlukan ibu. Suami dan keluarga dapat membantu merawat bayi, mengerjakan urusan rumah tangga sehingga ibu tidak terlalu lelah dan terbebani. Ibu juga memerlukan istirahat dan nutrisi yang cukup agar kondisi fisiknya tetap terjaga.

B. Post Partum Blues

Postpartum blues merupakan perasaan sedih yang dialami oleh seorang ibu berkaitan dengan bayinya. Biasanya muncul sekitar 2 hari sampai 2 minggu sejak kelahiran bayi. Keadaan ini disebabkan oleh perubahan perasaan yang dialami ibu saat hamil sehingga sulit menerima kehadiran bayinya. Perubahan perasaan ini merupakan respon terhadap rasa lelah yang dirasakan. Selain itu juga karena perubahan fisik dan emosional selama beberapa bulan kehamilan. Perubahan hormon yang

sangat cepat antara kehamilan dan setelah proses persalinan sangat berpengaruh dalam hal bagaimana ibu beraksi terhadap situasi yang berbeda

C. Depresi Post Partum

Kesedihan atau kemurungan yang dialami ibu pada masa nifas merupakan hal normal. Keadaan ini disebabkan oleh perubahan yang terjadi dalam tubuh seorang wanita selama kehamilan dan setelah bayi lahir. Seorang ibu primipara lebih berisiko mengalami kesedihan atau kemurungan postpartum karena belum mempunyai pengalaman dalam merawat dan menyusui bayinya. Kesedihan atau kemurungan yang terjadi pada awal masa nifas merupakan hal yang umum dan akan hilang sendiri dalam dua minggu sesudah melahirkan setelah ibu melewati proses adaptasi.

D. Respon Bayi Baru Lahir

Bayi dapat diletakkan di atas perut ibu segera setelah lahir jika tidak ada komplikasi yang serius. Kontak ibu dan bayi telah terjadi sejak masa kehamilan dan saat persalinan ikatan tersebut akan semakin kuat

1. Sentuhan (Touch)

Sentuhan yang dilakukan ibu pada bayinya seperti membelai-belai kepala bayi dengan lembut, mencium bayi, menyentuh wajah dan ekstremitas, memeluk dan menggendong bayi, dapat membuat bayi merasa aman dan nyaman. Biasanya bayi akan memberikan respon terhadap sentuhan ibu dengan cara menggenggam jari ibu atau memegang seuntai rambut ibu. Gerakan lembut ibu ketika

menyentuh bayinya akan menenangkan bayi. Hal ini akan terus berlanjut seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan bayi.

2. Kontak Mata (Eye to Eye)

Kontak mata mempunyai efek yang erat terhadap perkembangan dimulai hubungan dan rasa percaya sebagai faktor yang penting sebagai hubungan antar manusia pada umumnya. Bayi baru lahir dapat memusatkan perhatian pada suatu obyek, satu jam setelah kelahiran pada jarak sekitar 20-25 cm, dan dapat memusatkan pandangan sebaik orang dewasa pada usia sekitar 4 bulan. Kontak mata antara ibu dan bayinya harus dilakukan sesegera mungkin setelah bayi lahir.

3. Suara (Voice)

Sejak dilahirkan, bayi dapat mendengarkan suara-suara dan membedakan nada, meskipun suara-suara tersebut terhalang selama beberapa hari oleh cairan amnion dari rahim yang melekat pada telinga. Hasil penelitian membuktikan bahwa bayi baru lahir bukan hanya mendengar secara pasif melainkan mendengarkan dengan (aktif) dan mereka dapat membedakan serta menyesuaikan diri dengan suara-suara tertentu.

4. Bau badan (Odor)

Begitu dilahirkan, indra penciuman bayi sudah berkembang dengan baik dan sangat berperan dalam nalurinya untuk mempertahankan hidup. Oleh karena itu, ketika dilakukan inisiasi menyusui dini (IMD), kedua telapak tangan bayi tidak boleh dibersihkan agar bau

air ketuban yang ada di tangan tersebut tetap terjaga dan menjadi panduan bagi bayi untuk menemukan puting susu ibunya.

5. Kehangatan Tubuh (Body Warm)

Bayi baru lahir sangat mudah mengalami hypothermi karena tidak ada lagi air ketuban yang melindunginya dari perubahan suhu yang terjadi secara ekstrim di luar uterus. Jika tidak ada komplikasi yang serius pada ibu dan bayi selama proses persalinan, bayi dapat diletakkan di atas perut ibu segera setelah dilakukan pemotongan tali pusat. Kontak antara ibu dan bayi yang dilakukan segera setelah lahir ini dikenal dengan istilah inisiasi menyusui dini (IMD)

6. Gaya Bahasa/entrainment (Entertainment)

Bayi baru lahir mulai membedakan dan menemukan perubahan struktur bicara dan bahasa dari orang-orang yang berada di sekitarnya. Perubahan nada suara ibu ketika berkomunikasi dengan bayinya seperti bercerita, mengajak bercanda atau sedang memarahi bayi, secara perlahan mulai dapat dipahami dan dipelajari bayi. Bayi akan merespon dengan mengeluarkan suara-suara tertentu dari mulut ketika ibu sedang mengajaknya bercanda.

7. Irama Kehidupan/Bioritme (Biorhythmic)

Di dalam rahim janin belajar menyesuaikan diri dengan irama alamiah ibunya, seperti detak jantung. Selama lebih kurang 40 minggu di dalam rahim, janin terbiasa mendengar suara detak jantung ibu. Dari suara detak jantung tersebut, janin mencoba mengenali biorhythmic ibunya dan menyesuaikan dengan irama

dirinya sendiri. Setelah lahir, suara detak jantung ibu masih akan berpengaruh terhadap bayi. Bayi yang sedang gelisah atau menangis akan merasa tenang dan diam dalam pelukan ibunya.

5. Proses Laktasi

Laktasi atau menyusui mempunyai dua pengertian, yaitu produksi dan pengeluaran ASI. Payudara mulai dibentuk sejak embrio berumur 18-19 minggu, dan baru selesai ketika mulai menstruasi. Dengan terbentuknya hormone estrogen dan progesterone yang berfungsi untuk maturasi alveoli. Sedangkan hormone prolactin adalah hormone yang berfungsi untuk produksi ASI di samping hormone lain seperti insulin, tiroksin dan sebagainya. Dua refleks pada ibu yang sangat penting dalam proses laktasi, refleks prolactin dan refleks aliran timbul akibat perangsangan puting susu oleh hisapan bayi.

1. Refleks Prolaktin (Produksi ASI)

Dalam puting susu terdapat banyak ujung saraf sensorik. Bila dirangsang, timbul impuls yang menuju hipotalamus selanjutnya ke kelenjar hipofisis bagian depan sehingga kelenjar ini mengeluarkan hormone prolactin. Hormone inilah yang berperan dalam produksi ASI di tingkat alveoli.

2. Refleks Aliran atau Pelepasan (*Let Down Reflex*)

Rangsang puting susu tidak hanya diteruskan sampai ke kelenjar hipofisis depan, tetapi juga ke kelenjar hipofisis bagian belakang, yang mengeluarkan hormone oksitosin. Hormone ini berfungsi memacu

kontraksi otot polos yang ada di dinding alveolus dan didinding saluran, sehingga ASI di pompa keluar.

C. Konsep Air Susu Ibu (ASI)

A. Definisi

Air Susu Ibu (ASI) merupakan suatu cairan yang terbentuk dari campuran dua zat yaitu lemak dan air yang terdapat dalam larutan protein. Laktosa dan garam-garam anorganik yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu, dan bermanfaat sebagai makanan bayi (Doko et al., 2019).

B. Manfaat

a) Manfaat ASI bagi Bayi yaitu:

- 1) Sebagai nutrisi lengkap
- 2) Meningkatkan daya tahan tubuh
- 3) Meningkatkan kecerdasan mental dan emosional yang stabil serta spiritual yang matang diikuti perkembangan sosial yang baik
- 4) Mudah dicerna dan diserap
- 5) Gigi, langit-langit dan rahang tumbuh secara sempurna
- 6) Memiliki komposisi lemak, karbohidrat, kalori, protein dan Vitamin
- 7) Perlindungan penyakit infeksi meliputi otitis media akut, diare dan saluran pernafasan
- 8) Perlindungan alergi karena dalam ASI mengandung antibody
- 9) Memberikan rangsang intelegensi dan saraf
- 10) Meningkatkan kesehatan dan kepandaian secara optimal

b) Manfaat Menyusui bagi Ibu yaitu:

- 1) Terjalin kasih sayang

- 2) Membantu menunda kehamilan (KB alami)
 - 3) Mempercepat pemulihan kesehatan
 - 4) Mengurangi risiko perdarahan dan kanker payudara
 - 5) Lebih ekonomis dan hemat
 - 6) Mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler
 - 7) Secara psikologi memberikan kepercayaan diri
 - 8) Memiliki efek perilaku ibu sebagai ikatan ibu dan bayi
 - 9) Memberikan kepuasan ibu karena kebutuhan bayi dapat dipenuhi
- c) Manfaat bagi keluarga
- 1) Pemberiannya yang mudah
 - 2) Menghemat biaya
 - 3) Anak menjadi sehat dan jarang terkena sakit

C. Kandungan ASI

Asi mengandung zat gizi yang secara khusus diperlukan untuk menunjang proses tumbuh kembang otak dan memperkuat daya tahan alami tubuh bayi.

Komposisi zat utama dalam ASI meliputi:

a. Laktosa

Laktosa merupakan jenis karbohidrat utama dalam ASI yang berperan penting sebagai sumber energi bagi bayi. Selain itu laktosa juga akan diolah menjadi glukosa dan galaktosa yang berguna bagi perkembangan system syaraf juga membantu dalam penyerapan kalsium dan magnesium dalam masa pertumbuhan bayi.

b. Lemak

Zat gizi terbesar kedua yang digunakan sebagai sumber energi utama bagi bayi serta berperan dalam pengaturan suhu tubuh bayi yaitu lemak. Komponen asam lemak esensial yang ada dalam ASI yaitu asam linoleate dan asam alda linolenat yang akan diolah oleh tubuh bayi menjadi AA dan DHA yang berperan penting dalam perkembangan otak bayi.

c. Oligosakarida

Oligosakarida adalah komponen bioaktif dalam ASI yang berfungsi sebagai prebiotik karena mampu meningkatkan jumlah bakteri sehat yang secara alami hidup dalam system pencernaan bayi.

d. Protein

Komponen dasar dari protein yaitu asam amino yang berfungsi sebagai pembentuk struktur otak. Beberapa jenis asam amino tertentu yaitu taurine, triptofan, dan fenilalanin yang berfungsi dalam proses ingatan.

D. Tahapan ASI

Menurut (Harahap, 2021) Asi dibedakan menjadi 3 kelompok dan tahap pengeluarannya secara terpisah yaitu:

1) Kolostrum

Kolostrum merupakan air susu yang pertama kali keluar, keluar pada hari pertama sampai hari ke empat paska persalinan dengan ciri yaitu cairan viskositas kental, lengket, dan berwarna kekuningan. Kolostrum mengandung tinggi protein, mineral, garam, vitamin A, nitrogen, sel darah putih dan antibodi, selain itu juga mengadung rendah lemak dan

laktosa. Protein utama yang ada yaitu immunoglobulin (IgG, IgA dan IgM) yang berperan sebagai antibodi untuk mencegah dan menetralkan bakteri, virus, jamur, dan parasit.

2) Transitional Milk (ASI Peralihan)

ASI peralihan yaitu asi yang keluar setelah kolostrum atau sejak hari ke-4 sampai hari ke-10. Pada tahap ini volume ASI bertambah banyak dan berubah warna serta komposisinya, kadar immunoglobulin dan protein menurun sedangkan lemak dan laktosa meningkat.

3) Mature Milk (ASI Matang)

ASI matur disekresikan pada hari ke sepuluh dan seterusnya. ASI yang keluar tampak berwarna putih, kandungan ASI nya relatif konstan. Air susu yang mengalir pertama kali disebut *foremilk*, memiliki kandungan rendah lemak, dan tinggi laktosa, gula, protein, mineral, dan air. Selanjutnya air susu berubah menjadi *hindmilk* yang kaya akan lemak dan nutrisi.

E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI

a. Makanan

Makanan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi asi. Apabila makanan yang dikonsumsi cukup akan gizi serta pola makan yang teratur maka produksi asi akan berjalan dengan lancar.

b. Kondisi Psikologis

Kondisi psikologis ibu yang tertekan, sedih dan tegang akan menurunkan volume ASI, sehingga saat menyusui ibu harus dalam kondisi kejiwaan dan pikiran yang tenang.

c. Perawatan payudara

Perawatan payudara berguna dalam merangsang payudara memengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolactin dan oksitosin pada ibu menyusui.

d. Anatomis payudara

Jumlah lobus dalam payudara juga memengaruhi produksi ASI. Selain itu, perlu diperhatikan juga bentuk anatomis papila atau puting susu ibu menonjol kedalam atau keluar.

e. Faktor fisiologis

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

f. Pola istirahat

Faktor istirahat juga memengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Apabila kondisi ibu terlalu capek, kurang istirahat maka ASI juga akan berkurang.

g. Faktor isapan

Semakin sering bayi menyusui pada payudara ibu mengakibatkan produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak. Pada bayi cukup bulan frekuensi penyusuan 10 kali perhari selama 2 minggu pertama setelah melahirkan, sedangkan pada bayi prematur akan optimal dengan

pemompaan ASI lebih dari 5 kali per hari selama bulan pertama setelah melahirkan. Frekuensi penyusuan berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon dalam kelenjar payudara.

h. Berat lahir bayi

Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) mempunyai kemampuan menghisap ASI yang lebih rendah dibanding bayi yang berat lahir normal (> 2500 gr). Kemampuan mengisap ASI yang lebih rendah ini meliputi frekuensi dan lama penyusuan yang lebih rendah dibanding bayi berat lahir normal yang akan memengaruhi stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin dalam memproduksi ASI.

i. Usia kehamilan

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 dapat disebabkan berat badan yang rendah dan belum sempurnanya fungsi organ.

j. 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.

F. Penilaian Produksi ASI

Menurut terminology Lawrence 2004, Produksi ASI merujuk pada volume ASI yang dikeluarkan oleh payudara. ASI yang telah diproduksi disimpan dalam Gudang ASI, selanjutnya ASI dikeluarkan dalam payudara kemudian dialirkan ke bayi, banyaknya ASI yang dikeluarkan oleh payudara dan diminum oleh bayi diasumsikan sama dengan produksi ASI. Penilaian terhadap produksi ASI dapat menggunakan beberapa kriteria sebagai acuan untuk mengetahui keluarnya ASI dan jumlahnya mencukupi bagi bayi pada 2-3 hari pertama kelahiran.

Dilihat dari segi ibu, penilaian terhadap produksi ASI diantaranya yaitu:

- a) Sebelum disusui payudara ibu terasa tegang
- b) ASI yang banyak dapat keluar dari puting dengan sendirinya

Dilihat dari segi bayi, penilaian terhadap produksi ASI yaitu:

- a) BAK bayi dalam 24 jam minimal 6-8 kali
- b) Warna urin kuning jernih
- c) Bayi tertidur tenang selama 2-3 jam setelah menyusu

G. Tanda Bayi Cukup ASI

Menurut (Khasanah & Sulistyawati, 2017) Bayi usia 0 – 6 bulan, dapat dinilai mendapat kecukupan ASI bila mencapai keadaan sebagai berikut:

- a) Bayi minum ASI tiap 2 – 3 jam atau dalam 24 jam minimal mendapatkan ASI 8 kali pada 2 – 3 minggu pertama.
- b) Kotoran berwarna kuning dengan frekuensi sering, dan warna menjadi lebih muda pada hari kelima setelah lahir.

- c) Bayi akan buang air kecil (BAK) paling tidak 6 – 8 x sehari.
- d) Ibu dapat mendengarkan pada saat bayi menelan ASI.
- e) Payudara terasa lebih lembek, yang menandakan ASI telah habis.
- f) Warna bayi merah (tidak kuning) dan kulit terasa kenyal.
- g) Pertumbuhan berat badan (BB) bayi dan tinggi badan (TB) bayi sesuai dengan grafik pertumbuhan.
- h) Perkembangan motorik baik (bayi aktif dan motoriknya sesuai dengan rentang usianya).
- i) Bayi kelihatan puas, sewaktu-waktu saat lapar bangun dan tidur dengan cukup.
- j) Bayi menyusu dengan kuat (rakus), kemudian melemah dan tertidur pulas.

Sedangkan tanda bayi belum cukup minum ASI

- a) Tampak bosan dan gelisah sepanjang waktu serta rewel sehabis minum ASI. Bisa jadi bayi akan kesulitan tidur dan tidak tampak bahagia dan puas.
- b) Terdapat suara berdecap-decap sewaktu minum ASI, atau Ibu tidak dapat mendengarnya menelan. Ini bisa berarti bayi tidak minum ASI dengan benar, sehingga ASI tidak keluar dengan lancar. Lihat tips dari kami tentang menyusui.
- c) Warna kulit menjadi lebih kuning.
- d) Kulit tampak masih berkerut setelah seminggu pertama

H. Masalah Dalam Pemberian ASI

a) Puting Susu Nyeri

Umumnya ibu akan merasakan nyeri saat waktu awal menyusui. Perasaan sakit ini akan berkurang setelah ASI keluar dan posisi mulut serta putting ibu benar.

Hal yang harus dilakukan untuk mencegah rasa nyeri puting susu yaitu:

- 1) Harus dalam posisi yang tenang dan santai saat menyusui, karena hal ini dapat membantu meningkatkan aliran air susu ibu.
- 2) Jangan menarik isapan bayi sebelum bayi benar-benar selesai menetek
- 3) Mencari posisi yang nyaman saat menyusui
Posisi yang tidak nyaman saat menyusui bisa membuat cemas dan akan mengakibatkan berkurangnya aliran susu
- 4) Memastikan mulut bayi santai saat menyusui

b) Putting Susu Lecet

Puting susu lecet disebabkan oleh trauma saat menyusui. Beberapa penyebab putting susu lecet adalah teknik menyusui yang tidak benar, putting susu yang terpapar oleh sabun, krim atau zat iritan lainnya.

c) Payudara Bengkak

Beberapa perbedaan antara payudara penuh dengan payudara bengkak. Jika payudara penuh akan terasa berat, panas keras jika diperiksa maka asi akan keluar dan tidak demam. Sedangkan pada payudara bengkak, akan tampak adanya odema, sakit, putting kencang, kulit mengkilap walau tidak merah dan bila diperiksa ASI tidak keluar, dan badan bisa

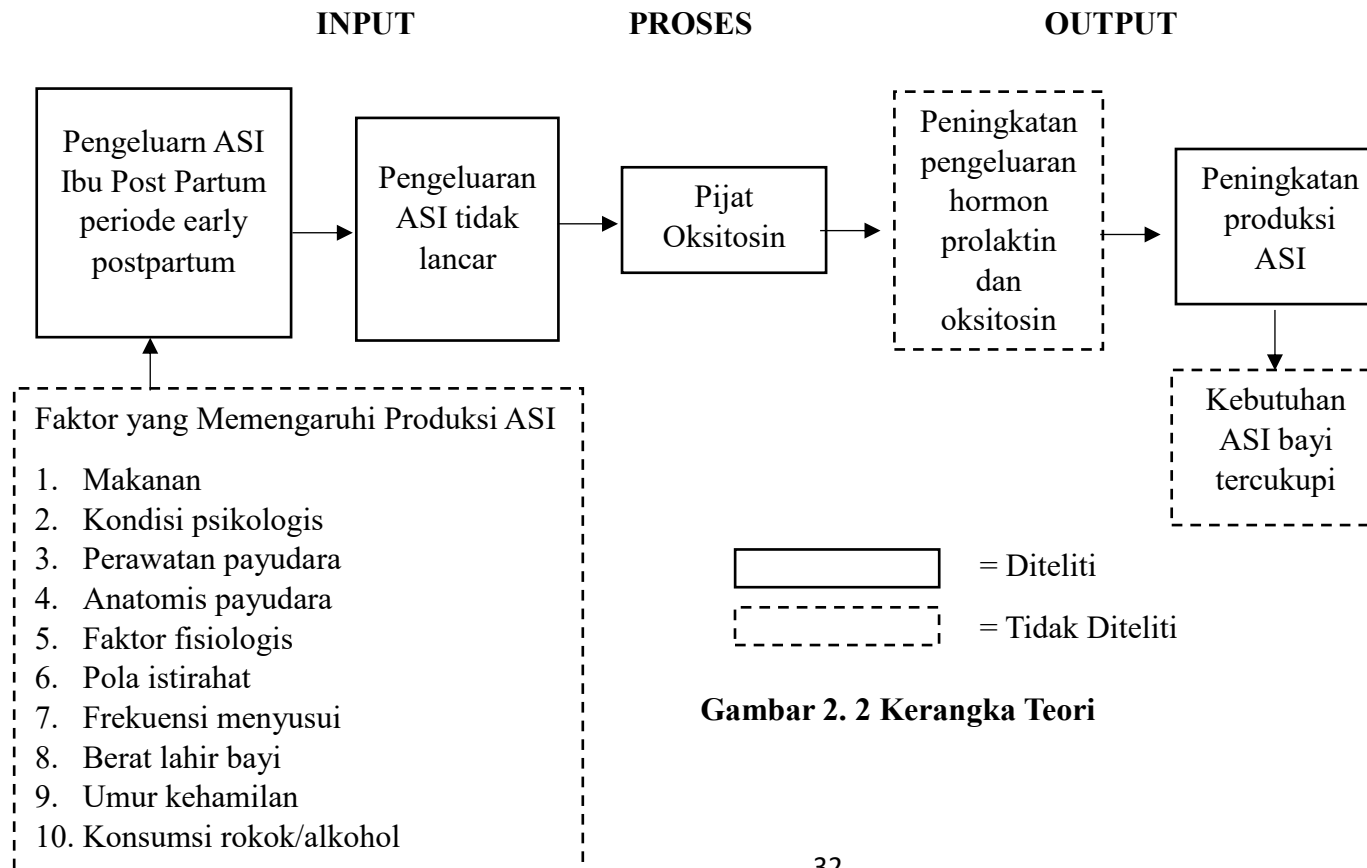
demam setelah 24 jam. Penyebab dari payudara bengkak yaitu karena menyusui yang tidak kontinu, sehingga mengakibatkan sisa ASI terkumpul di daerah ductus. Hal ini karena produksi asi meningkat sedangkan frekuensi menyusui yang kurang, terlambatnya penyusuan dini, perlekatan yang kurang baik.

d) Mastitis atau Abses payudara

Mastitis merupakan suatu peradangan yang terjadi pada payudara. Mastitis ditandai dengan payudara menjadi merah, bengkak, terkadang di ikuti rasa nyeri dan panas, suhu tubuh juga meningkat. Pada bagian dalam terasa padat, dan di luarnya kulit berwarna merah. Kejadian ini terjadi pada masa nifas 1–3 minggu setelah persalinan diakibatkan oleh sumbatan saluran susu yang berlanjut. Keadaan ini disebabkan kurangnya ASI diisap/dikeluarkan atau pengisapan yang tak efektif.

D. Kerangka Teori

Penelitian ini menggunakan tiga variabel bebas yaitu dua variabel bebas (*variabel independen*) atau variabel X dan satu variabel terikat (*variabel dependen*) atau variabel Y. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pijat oksitosin, sedangkan variabel terikat adalah produksi asi. Hubungan dari kedua variabel adalah seperti gambar sebagai berikut:



Gambar 2. 2 Kerangka Teori

E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu penelitian. Hipotesis pada penelitian ini adalah hipotesis kerja.

HI : “ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu postpartum di Ruang Al-Kautsar RSUD Aminah Kota Blitar”.