

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Post partum

2.1.1 Definisi Post partum (pasca melahirkan)

Masa nifas (*Post Partum*) adalah masa di mulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidak nyamanan pada awal post partum, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak diikuti dengan perawatan yang baik (Yuliana & Hakim, 2020).

2.1.2 Tahapan Post Partum

Menurut Wulandari (2020) Ada beberapa tahapan yang di alami oleh wanita selama masa nifas, yaitu sebagai berikut :

- a) *Immediate puerperium*, yaitu waktu 0-24 jam setelah melahirkan. ibu telah di perbolehkan berdiri atau jalan-jalan
- b) *Early puerperium*, yaitu waktu 1-7 hari pemulihan setelah melahirkan. pemulihan menyeluruh alat-alat reproduksi berlangsung selama 6- minggu
- c) *Later puerperium*, yaitu waktu 1-6 minggu setelah melahirkan, inilah waktu yang diperlukan oleh ibu untuk pulih dan sehat sempurna. Waktu sehat bisa berminggu-minggu, bulan dan tahun.

2.1.3 Perubahan Fisiologis Post Partum

2.1.3.1 Sistem reproduksi

a. Involusi

Involusi adalah perubahan kembalinya alat kandungan atau uterus dan jalan lahir setelah bayi dilahirkan hingga keadaan sebelum kehamilan. Perubahan-perubahan tersebut normal pada uterus selama post partum (Ayu, 2020)

Tabel 2. 1 Sistem Reproduksi

INVOLUSI	TFU	BERAT UTERUS
Bayi lahir	Setinggi pusat	1000 gram
Plasenta lahir	+ 2 cm di bawah umbilicus dengan bagian vundus bersandar pada promotorium sakralis	+1000 gram
1 minggu	Pertengahan antara umbilicus dan simfisis pubis	500 gram
2 minggu	Tidak teraba di atas simfisis	350 gram
6 minggu	Bertambah kecil	50 – 60 gram

b. Perubahan serviks dan vagina

Pada vagina mengalami penurunan tonus otot, edema, membiru, juga terdapat laserasi dan saluran melebar namun dengan seiring berjalanya waktu akan kembali normal (Ayu, 2020)

c. Endometrium

Saat involusi, kontraksi pada miometrium yang menekan pembuluh darah selanjutnya melewati deciduas dan pada perlekatan plasenta yang menimbulkan terjadinya hemostatis (penghentian perdarahan). Kontraksi

yang terdapat pada dinding arterioral setelah partus akan mempercepat proses terjadinya hemostatis (Ayu, 2020).

d. Lochia

Lochia merupakan cairan yang keluar dari uterus melalui vagina pada masa nifas. Jumlah cairan yang dikeluarkan biasanya lebih banyak dari darah menstruasi serta berbau anyir tetapi tidak berbau busuk. Lochia dapat digolongkan berdasarkan jumlah dan warnanya :

- a) Lochia rubra. Ini berwarna merah kehitaman yang terdiri dari sel desidua, verniks kaseosa, rambut lanugo, sisa mekonium, sisa darah dan keluar mulai hari pertama sampai ketiga.
- b) Lochia sangiolenta. ini berwarna putih disertai merah, lochia ini biasanya terjadi dari hari ketiga sampai hari ketujuh.
- c) Lochia serosa. ini berwarna kekuningan terjadi pada hari ketujuh sampai hari keempat belas.
- d) Lochia alba ini berwarna putih setelah hari keempat belas.

Untuk jenis-jenis lochia dapat di lihat pada tabel di bawah ini

Tabel 2. 2 Lochia

NAMA	WAKTU	BENTUK	ABNORMAL
Rubra	1 - 3 hari	- Darah menggumpal - Berbau agak anyir atau amis - dapat meningkatkan pendarahan saat ibu menyusui	- gumpalan yang di hasilkan sangat banyak. - berbau sangat busuk .
Sanguinolenta serosa	4 - 9 hari	- berwarna merah muda atau coklat - berbau anyir dan agak amis	- berbau sangat busuk. - tetap serosa.
Alba	10 hari	- Memiliki warna kuning atau putih	- Kembali memerah > 2-3 minggu.

e. Klitoris

Pada bagian klitoris akan terasa kencang dan teras tidak terlalu keras.

f. Perenium

Pada bagian perineum terdapat episiotomy, luka episiotomy akan terasa nyeri

2.1.3.2 Sistem Kardiovaskuler

Saat kehamilan secara normal volume darah menyesuaikan penambahan aliran darah yang dibutuhkan oleh plasenta serta pembuluh darah uterus. Penurunan pada hormone estrogen mengakibatkan diuresis yang menimbulkan volume plasma menurun dengan cepat dari kondisi normal. Hal ini terjadi di 24 hingga 48 jam pertama setelah kelahiran. Dan dapat menyebabkan klien mengalami retensi urin.

2.1.3.3 Sistem Urinaria

Aktivitas pada bagian ginjal bertambah saat nifas karena reduksi dari volume darah dan ekskresi produk sampah dari autolysis. Hari pertama ibu post partum merupakan puncak dari aktivitas ini. Mekanisme persalinan dapat menyebabkan edema, laserasi serta trauma uretra akibat kateterisasi.

2.1.3.4 Sistem Endokrin

a) Hormone oksitosin

Hormone ini akan diekskresikan kelenjar hipofise posterior kemudian akan bereaksi pada otot uterus dan jaringan payudara. Saat kala III persalinan oksitosin menyebabkan pelepasan pada plasenta. Setelah itu oksitosin akan berfungsi untuk menjaga kestabilan kontraksi uterus, dan memperkecil bekas

tempat pelekatan plasenta serta mencegah terjadinya perdarahan. Pada saat menyusui, bayi akan mengisap puting ibu dan akan menstimulus ekskresi oksitosin, keadaan ini dapat membantu kelanjutan involusi uterus dan pengeluaran air susu.

b) Hormone prolaktin

Pada penurunan kadar estrogen mengakibatkan prolaktin yang disekresi kelenjar hipofise anterior bereaksi pada alveolus payudara dan merangsang pengeluaran produksi ASI.

2.1.3.5 Laktasi

Laktasi merupakan keluarnya air susu ibu setelah melahirkan. Pada masa kehamilan hormone estrogen dan progesteron akan merangsang pertumbuhan kelenjar susu sedangkan pada hormone progesteron akan merangsang pertumbuhan saluran susu, kedua hormone ini akan mengerem LTH. Setelah plasenta lahir maka LTH akan bebas merangsang laktasi.

2.1.3.6 Sistem Pencernaan

Pada ibu post partum ibu biasanya mengalami konstipasi karena klien takut episiotomy rusak.

2.1.3.7 Sistem Muskuloskeletal

Ligament, fasia dan diafragma pelvis yang meregang saat kehamilan dan persalinan yang berangsur-angsur kembali seperti semula. Tidak jarang rotundum melebar sehingga uterus jatuh ke belakang. Mobilisasi sendi berkurang dan posisi kembali dengan perlahan.

2.1.3.8 Perubahan Tanda-Tanda Vital

a) Suhu

Pada saat inpartum suhu tubuh tidak lebih dari 37,2°C, sesudah partus suhu tubuh dapat naik kurang lebih 0,5°C dari keadaan normal namun tidak lebih dari 38°C. Sesudah dua jam pertama setelah partus umumnya suhu tubuh akan kembali normal.

b) Nadi dan pernafasan

Nadi berkisar 60-80 denyut dalam satu menit setelah melahirkan dan dapat terjadi brakikardi. Jika terjadi takikardi dan suhu turun kemungkinan adanya perdarahan berlebih atau adanya vitium kordis pada ibu. Pada masa perurperium umumnya denyut nadi normal berbeda dengan suhu tubuh yang biasanya meningkat, sedangkan pada pernafasan sedikit mengalami peningkatan tetapi setelah partus akan kembali normal.

c) Tekanan darah

Pada beberapa kasus di temukan adanya hipertensi post partum yang akan menghilang dengan sendirinya apabila tidak terdapat penyakit penyerta selama setengah bulan tanpa pengobatan.

2.1.4 Tujuan Perawatan Ibu Post Partum

Perawatan bagi ibu post partum wajib di lakukan baik persalinan secara normal maupun secara SC (*section caesarea*). Tujuannya untuk menjaga kebersihan payudara, kesiapan puting dan memastikan ASI sudah keluar sebelum kelahiran bayi. Perawatan yang dibutuhkan oleh ibu selama masa nifas yaitu memantau dan mempertahankan kesehatannya dengan memberikan informasi kesehatan dan keterampilan yang tepat. Kebutuhan perawatan masa nifas antara

lain pemenuhan kebutuhan nutrisi dan cairan, ambulasi, eliminasi, kebersihan diri, istirahat, seksual, senam nifas, perawatan payudara, teknik menyusui yang benar, perawatan luka dan pengawasan involusi uteri (Windarti & Dewi, 2018)

2.1.5 Kebutuhan Masa Post Partum

Menurut (Maulida, 2020) kebutuhan masa nifas sebagai berikut:

2.1.5.1 Nutrisi dan Cairan

Pada masalah nutrisi perlu mendapatkan perhatian karena dengan nutrisi yang baik dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi susunan air susu. Kebutuhan gizi ibu meliputi :

- a. Konsumsi kalori 500 kalori setiap hari
- b. Diet berimbang protein, mineral dan vitamin
- c. Minum sedikitnya 2 liter dalam sehari
- d. Fe/tablet tambah darah sampai 40 hari pasca persalinan
- e. Kapsul vit. A 200.000 unit

2.1.5.2 Ambulasi

Ambulasi dini (*early ambulation*) ialah kebijakan agar secepatnya tenaga kesehatan membimbing ibu post partum bangun dari tempat tidur membimbing secepat mungkin untuk berjalan. Ibu post partum sudah diperbolehkan bangun dari tempat tidur dalam 24-48 jam post partum. Hal ini dilakukan bertahap. Ambulasi dini tidak dibenarkan pada ibu post partum dengan penyulit misalnya anemia, penyakit jantung, penyakit paru-paru, demam dan sebagainya. Keuntungan yang di dapat dari ambulasi dini :

- a. Ibu merasa lebih sehat.
- b. Fungsi usus dan kandung kemih lebih baik.
- c. Memungkinkan kita dapat mengajarkan ibu untuk merawat bayinya.
- d. Tidak ada pengaruh buruk terhadap proses pasca persalinan, karena tidak mempengaruhi penyembuhan luka, tidak menyebabkan perdarahan, tidak memperbesar kemungkinan prolapsus atau *retrotexto* uteri.

2.1.5.3 Eliminasi

Setelah 6 jam post partum diharapkan ibu dapat berkemih, jika kandung kemih penuh atau lebih dari 8 jam belum dapat berkemih disarankan melakukan kateringisasi. Hal yang menyebabkan kesulitan berkemih (*retensio urine*) pada post partum :

- a. Berkurangnya tekanan intra abdominal.
- b. Otot-otot perut masih lemah
- c. Edema dan uretra
- d. Dinding kandung kemih kurang sensitif
- e. Ibu selama masa post partum diharapkan bisa defekasi atau buang air besar setelah hari kedua post partum, jika hari ketiga belum defekasi bisa diberi obat pencahar oral atau rectal.

2.1.5.4 Kebersihan Diri Pada masa post partum

Seorang ibu dalam masa ini sangat rentan terhadap infeksi. Oleh karna itu kebersihan tubuh, pakaian, tempat tidur, dan lingkungan sangat penting untuk tetap terjaga. Langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut :

- a. Anjurkan kebersihan seluruh tubuh terutama perineum.
- b. Mengajarkan ibu cara membersihkan alat kelamin dengan sabun dan air dari depan ke belakang.
- c. Sarankan ibu ganti pembalut setidaknya dua kali sehari.
- d. Membersihkan tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah membersihkan alat kelamin.
- e. Jika ibu mempunyai luka episiotomi atau laserasi/luka jahit pada alat kelamin, menyarankan untuk tidak menyentuh daerah tersebut.

2.1.5.5 Istirahat dan Tidur

Menganjurkan ibu istirahat cukup dan dapat melakukan kegiatan rumah tangga secara bertahap. Kurangnya istirahat dapat mempengaruhi produksi ASI, memperlambat proses involusi dan depresi pasca persalinan. Selama masa post partum, alat-alat internal dan eksternal berangsur-angsur kembali keadaan sebelum hamil (involusi).

2.1.6 Fase Adaptasi Psikologis Setelah Melahirkan

Dalam menjalani adaptasi masa nifas, sebagian ibu dapat mengalami fase-fase sebagai berikut:

2.1.6.1 Fase *Taking In*

Merupakan fase dimana pada waktu segera setelah persalinan, pada masa ini ibu cenderung pasif. Berlangsung 24-48 jam setelah kelahiran bayi. Ibu butuh banyak bantuan untuk melakukan hal yang mudah dan juga dalam pengambilan keputusan (Febriati et al., 2022).

2.1.6.2 Fase *Taking Hold*

Merupakan perubahan emosional yang dirasakan ibu setelah menjadi ibu dan setelah ibu melihat bayinya untuk pertama kalinya juga pengalaman merawat bayi. Fase *taking Hold* berlangsung antara hari ke 3-10. Perasaan yang timbul adalah perasaan khawatir pada ibu akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawab dalam merawat bayi. Berdasarkan hasil penelitian Taviyanda (2019), perubahan emosional yang dirasakan setelah menjadi ibu sebagian besar ibu merasa senang dan mereka sangat tertarik dengan kehadiran bayi mereka, walau rasa senang itu juga disertai dengan perasaan takut, cemas dan bingung bagaimana memperlakukan bayi mereka untuk pertama kalinya (Febriati et al., 2022).

2.1.6.3 Fase *Letting Go*

Merupakan fase dimana ibu nifas sudah menemukan peran sendiri. Ibu mulai menerima peran barunya sebagai seorang ibu. Ibu belajar menyusun rencana untuk melewati hari-hari baru dengan bayi dan keluarga. Fase *letting go* berlangsung minggu ke 2 hingga minggu ke 4 nifas dan bisa lebih cepat tergantung kemampuan ibu beradaptasi (Febriati et al., 2022).

2.2 Konsep Dasar Perawatan Payudara

2.2.1 Definisi Perawatan Payudara

Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai saat menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bagi bayi yang baru lahir sehingga perawatan payudara harus dilakukan sedini mungkin. Perawatan payudara adalah perawatan yang dilakukan pada payudara ibu untuk mempersiapkan ibu menyusui saat bayi

lahir, juga untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu masuk ke dalam atau datar (Wati Lubis, 2022)

2.2.2 Tujuan Perawatan Payudara

Tujuan dari perawatan payudara untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu, sehingga pengeluaran ASI lancar (Mustika et al., 2018). Perawatan payudara untuk memelihara kebersihan payudara terutama bagian puting, menguatkan serta melenturkan puting supaya memudahkan bayi untuk menyusu, mengeluarkan puting susu yang tertarik ke dalam, merangsang kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak, dan dapat mendeteksi kelainan-kelainan payudara sejak dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya (Wati Lubis, 2022).

2.2.3 Masalah Yang Sering Terjadi Saat Perawatan Payudara

Menurut Sari & Suhertusi (2019) Pada post partum, tidak semua ibu bisa segera mengeluarkan ASI. Selama kehamilan hormon prolaktin dari plasenta meningkat dan biasanya ASI belum keluar karena estrogen yang masih tinggi. Dengan disusunya bayi terjadi perangsangan pada puting susu sehingga terbentuklah prolaktin oleh hipofisis sehingga sekresi ASI menjadi lancar (Suhertusi, 2020)

Pada ibu yang tidak melakukan perawatan payudara dapat berakibat menjadi masalah pada payudara yaitu

- a) pengeluaran ASI tidak lancar
- b) puting susu tidak menonjol

- c) produksi ASI sedikit dan terjadi bendungan payudara Dengan melakukan perawatan payudara yang benar maka ibu nifas dapat terhindar dari infeksi pada payudara sehingga bayi mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan (Katharina et al., 2021)
- d) Mastitis Mastitis adalah radang pada payudara. Penyebabnya adalah payudara bengkak yang tidak disusu secara adekuat yang akhirnya terjadi mastitis. Gejala mastitis meliputi bengkak, nyeri seluruh payudara atau hanya lokal, payudara keras dan berbenjol-benjol, panas badan, dan rasa sakit umum (Maulida, 2020).
- e) Abses Payudara, harus dibedakan antara abses dan mastitis. Abses payudara merupakan kelanjutan atau komplikasi dari mastitis. Hal ini disebabkan oleh meluasnya peradangan pada payudara tersebut. Gejalanya adalah ibu tampak sakit lebih parah, payudara lebih merah mengilat, benjolan lebih lunak karena berisi nanah. Abses bernanah perlu diinsisi untuk mengeluarkan nanah tersebut. Pada abses payudara, perlu diberi antibiotic dosis tinggi dan anelgesik. Sementara itu susui bayi tanpa dijadwal hanya pada payudara yang sehat dan ASI sari payudara yang sakit diperas (tidak disusukan). Setelah sembuh, bayi dapat menyusukan kembali (Maulida, 2020).

2.2.4 Manfaat melakukan Perawatan Payudara

Banyak manfaat yang diperoleh dari perawatan payudara mulai dari melancarkan reflek pengeluaran ASI dan cara ini juga dapat mengefektifkan peningkatan volume ASI pada payudara.

Perawatan payudara juga bermanfaat merangsang payudara sehingga mempengaruhi hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin selain itu memelihara kebersihan payudara terutama bagian puting susu sehingga terhindar dari infeksi, melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga bayi dapat mudah menyusu (Wulandari et al., 2022).

2.3 Air Susu Ibu (ASI)

2.3.1 Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) merupakan suatu cairan hidup yang dapat berubah dan memberi respon terhadap kebutuhan bayi seiring dengan pertumbuhannya. ASI adalah 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. Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu berada pada tingkat terbaik dan air susunya memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi yang baru lahir. Pada saat yang sama, ASI juga sangat kaya akan nutrisi yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. Makanan bayi yang terbuat dengan teknologi tidak dapat menggantikan keajaiban cairan ciptaanNya ini (Resti, 2021).

2.3.2 Manfaat Pemberian ASI

Menurut (Resti, 2021), pemberian ASI tidak hanya bermanfaat untuk bayi saja tetapi juga untuk ibu.

1. Manfaat pemberian ASI untuk bayi

a. kesehatan.

Kandungan anti body yang terdapat dalam ASI tetap ampuh di segala zaman. Karenanya bayi yang mendapat ASI eksklusif lebih sehat dan lebih kuat dibanding yang tidak mendapat ASI. ASI juga mampu mencegah terjadinya. Manfaat ASI untuk kesehatan lainnya adalah bayi terhindar dari alergi, mengurangi kejadian karies dentist dan kejadian malokulasi yang disebabkan oleh pemberian susu formula.

b. kecerdasan

Dalam ASI terkandung docosahexaenoic acid (DHA) terbaik, selain laktosa yang berfungsi untuk mielinisasi otak yaitu proses pematangan otak agar dapat berfungsi optimal. Selain itu pada saat dilakukan pemberian ASI terjadi proses stimulasi yang merangsang terjalannya jaringan saraf dengan lebih banyak.

c. emosi

Saat menyusui, bayi berada dalam dekapan ibu. Ini akan merangsang terbentuknya EI (Emotional Intelegence). Selain itu ASI merupakan wujud curahan kasih sayang ibu pada bayi.

2. Manfaat pemberian ASI untuk ibu

a. aspek kesehatan

Isapan bayi pada payudara akan merangsang pembentukan oksitosin oleh kelenjar hipofisis. Oksitosin membantu involusi uterus dan mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan.

Penundaan haid dan berkurangnya perdarahan pasca persalinan mengurangi prevalensi anemia defisiensi besi. Kejadian karsinoma mammae pada ibu yang menyusui lebih rendah daripada ibu yang tidak menyusui. Mencegah kanker hanya dapat diperoleh ibu yang memberikan ASI secara eksklusif.

b. aspek kontrasepsi

Isapan mulut bayi pada puting susu merangsang ujung saraf sensorik sehingga post anterior hipofise mengeluarkan prolaktin. Prolaktin masuk ke indung telur, menekan produksi estrogen akibatnya tidak ada ovulasi. Menjarangkan kehamilan, pemberian ASI memberikan 98% metode kontrasepsi yang efisien selama 6 bulan pertama sesudah kelahiran bila diberikan hanya ASI saja (eksklusif) dan belum terjadi menstruasi kembali.

c. aspek penurunan berat badan

Ibu yang menyusui secara eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali ke berat badan semula seperti sebelum hamil. Pada saat hamil, badan bertambah berat, selain karena ada janin juga karena penimbunan lemak pada tubuh. Cadangan lemak ini sebetulnya memang disiapkan sebagai sumber tenaga dalam produksi ASI. Pada saat menyusui tubuh akan menghasilkan ASI lebih banyak sehingga timbunan lemak yang berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai. Logikanya, jika timbunan lemak menyusut, berat badan ibu akan segera kembali seperti sebelum hamil.

d. aspek psikologis

Keuntungan menyusui bukan hanya bermanfaat untuk bayi, tetapi juga untuk ibu. Ibu akan merasa bangga dan diperlukan, rasa yang dibutuhkan oleh sesama manusia

2.4 Pijat Oketani

2.4.1 Pijat Oketani

Pijat oketani merupakan salah satu teknik pijat payudara yang berfokus pada daerah aerola dan puting susu ibu. Teknik pijat yang diciptakan oleh Sotomi Oketani, salah seorang bidan dari Jepang, termasuk salah satu teknik pijat yang unik dan disebut sebagai Oketani Lactation Management. Dengan melakukan pijat ini, hubungan antara ibu dan bayi menjadi saling terkait satu sama lainnya secara fisik dan kondisi mental.

Pijat oketani adalah suatu alternatif cara yang dilakukan untuk menstimulasi proses produksi air susu ibu dengan menekan otot pectoralis. Dilakukan pada hari pertama post partum hari ketiga sampai dengan hari ke tujuh frekuensi 1x dalam sehari (Qomar, 2018).

Pijat oketani dapat meningkatkan kemampuan bayi dalam mengisap (*neonate suck*). Sehingga semakin kuat bayi mengisap, semakin sering bayi menyusui dan semakin meningkat juga produksi ASI. Frekuensi dilakukan pijat oketani juga dapat mempengaruhi produksi ASI. Pijat oketani lebih efektif apabila dilakukan dua kali sehari yaitu tiap pagi dan sore hari (Jeongsug et al., 2012).

2.4.2 Fungsi Pijat Oketani

Pemijatan pada payudara merupakan suatu tindakan perawatan payudara yang dimulai pada hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya aliran susu ibu. Selain itu menghindari terjadinya pembengkakan payudara dan kesulitan menyusui, serta menjaga kebersihan payudara agar tidak mudah terkena infeksi. Rahmawati (2018).

Oketani dalam jeongsong et al (2012) dalam jurnalnya yang berjudul “*Effect of Oketani Breasts Massage on Breast pain, the Breast milk Ph of Mothers, and the Sucking Speed of Neonates*” diperoleh nilai $p < 0.001$ yang berarti ada perbedaan setelah dilakukan pijat oketani yaitu seluruh partisipan mengalami peningkatan produksi ASI.

Pijat oketani dapat meningkatkan produksi dan ekskresi ASI yang berhubungan erat dengan perkembangan dan pertumbuhan bayi. Pijat oketani dapat meningkatkan produksi ASI yang dilihat pada parameter frekuensi bayi menyusui, frekuensi BAB dan BAK. Pijat oketani dapat menstimulus kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara menjadi lebih lembut dan elastis sehingga memudahkan bayi untuk mengisap ASI. Pijat oketani juga akan memberikan rasa lega dan nyaman secara keseluruhan pada responden, meningkatkan kualitas ASI, mencegah puting lecet dan mastitis serta dapat memperbaiki/mengurangi masalah laktasi yang disebabkan oleh puting yang rata (*flat nipple*), puting yang masuk kedalam (*inverted*) (Resti, 2021).

2.4.3 Langkah-Langkah Pijat Oketani

Langkah I :

Mendorong area C dan menariknya keatas (arah A1) dan B2 dengan menggunakan ketiga jari tangan kanan dan jari kelingking tangan kiri ke arah bahu.



Gambar 2. 1 Langkah I

Langkah II :

Mendorong ke arah C 1-2 dan menariknya keatas dari bagian tengah A (1-2) dengan menggunakan jari kedua tangan ke arah ketiak kiri.



Gambar 2. 2 Langkah II

Langkah III :

Mendorong C (2) dan menariknya ke atas A (3) dan B (1) dengan menggunakan jari dan ibu jari tangan kanan dan jari ketiga tangan kiri menempatkan ibu jari diatas sendi kedua dari jempol kanan. Kemudian mendorong dan menarik sejajar dengan payudara yang berlawanan. Mendorong dan menarik nomor (1) , (2) dan (3) digunakan untuk memisahkan bagian keras dari payudara, dari fascia dari pectoralis utama.



A3

Gambar 2. 3 Langkah III

Langkah IV :

Menekan seluruh payudara menuju umbilikus menempatkan ibu jari kanan pada C (1) , tengah , ketiga , dan jari kelingking di sisi B dan ibu jari kiri pada C (1) , tengah , ketiga , dan kelingking di sisi A.



A4

Gambar 2. 4 Langkah IV

Langkah V :

Menarik payudara menuju arah praktisi dengan tangan kanan sementara dengan lembut memutar itu dari pinggiran atas untuk memegang margin yang lebih rendah payudara seperti langkah 4.



Gambar 2. 5 Langkah V

Langkah VI :

Menarik payudara ke arah praktisi dengan tangan kiri sambil memutarnya dengan lembut dari pinggiran atas ke pegangan margin bawah payudara seperti teknik no 5. Ini adalah prosedur yang berlawanan dengan langkah no 5



Gambar 2. 6 Langkah VI

Langkah VII :

Merobohkan payudara menuju arah praktisi dengan tangan kiri sementara lembut memutar itu dari pinggiran atas untuk memegang margin yang lebih rendah payudara seperti manipulasi 5. Ini adalah prosedur berlawanan dengan operasi (5). Prosedur manual (5) dan (6) adalah

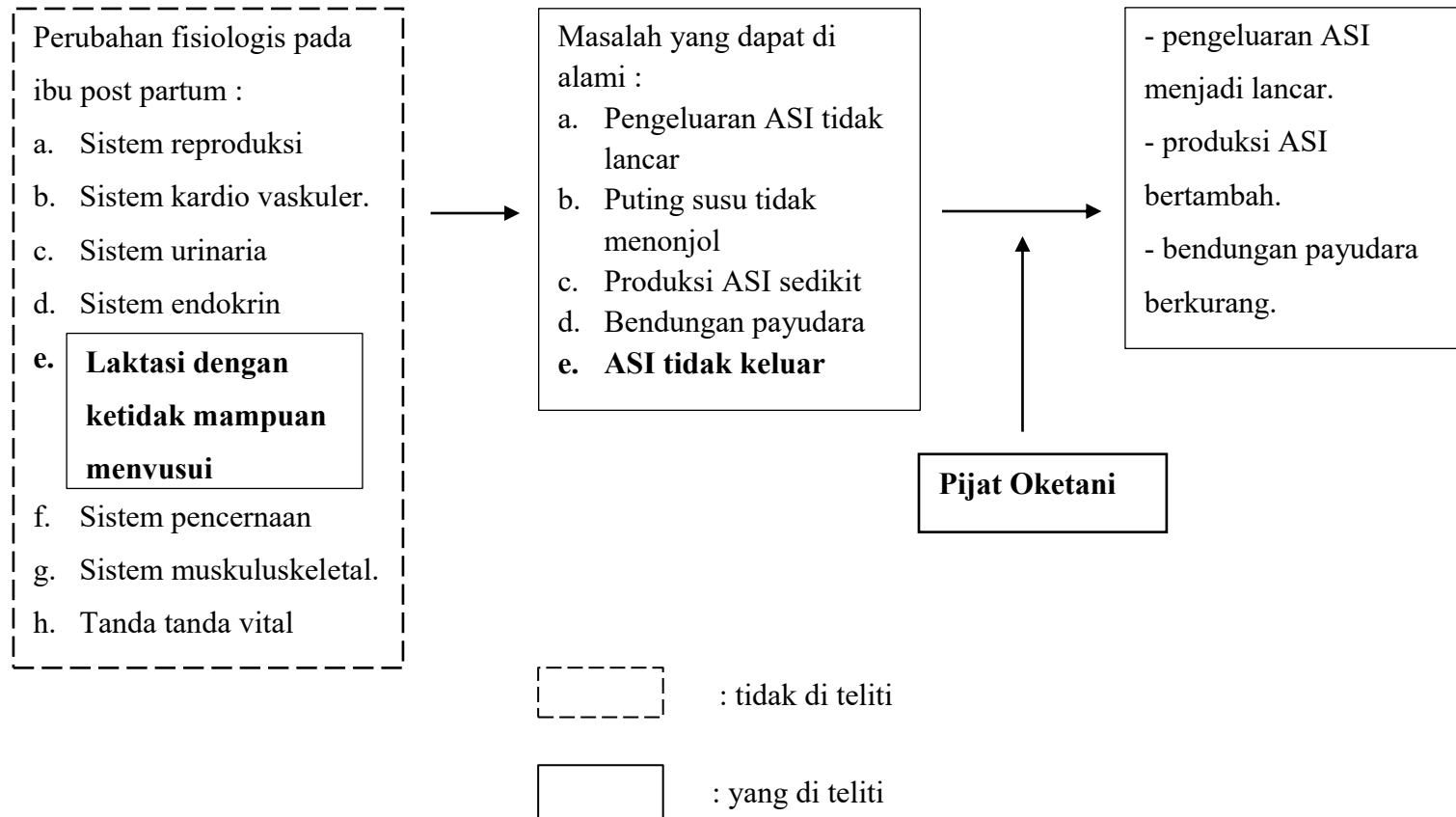
teknik untuk mengisolasi bagian dasar keras dari C- payudara (2) ke C (1) dari fascia pectoralis utama.



A7

Gambar 2. 7 Langkah VII

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 8 Kerangka Konseptual