

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Air Susu Ibu (ASI)

2.1.1.1 Pengertian ASI

ASI adalah cairan yang dikeluarkan oleh kelenjar susu ibu, makanan paling alami yang berperan penting dalam kehidupan pertama bayi karena mengandung nutrisi dan komposisi gizi yang memadai bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI diberikan pada bayi baru lahir tanpa tambahan makanan apapun sampai bayi mencapai usia 6 bulan (Sari, 2020)

ASI adalah sejenis makanan bergizi yang murah, mudah dan tidak memerlukan alat atau peralatan khusus, yang berarti dapat membantu menghemat uang. ASI adalah makanan terbaik yang tersedia baik dari segi kualitas maupun jumlahnya. (Purwoastuti, 2017)

2.1.1.2 Jenis ASI

1) Kolostrum

Kolostrum adalah cairan pertama yang disekresi oleh kelenjar mammae yang mengandung tissue debris dan residual maternal yang terdapat di *alveoli* dan ductus dari kelenjar mammae sebelum dan segera setelah melahirkan anak. Dari hari pertama hingga hari ketiga atau keempat, dimulai dengan masa laktasi. Komposisi kolostrum berasal hari ke hari bisa berubah, dan ialah cairan kental yang ideal yang berwarna kekuning-kuningan, lebih kuning dibandingkan ASI Mature (Choirunissa, *et al* 2018).

2) ASI transisi/peralihan

Susu transisi yang diproduksi saat hari keempat sampai hari kesepuluh yang

memiliki kandungan lemak dan kalori yang lebih tinggi dan protein yang lebih rendah dari kolostrum (Susanto, 2018)

3) ASI matang (Matur)

Cairan putih kekuningan yang dikenal sebagai ASI matang adalah cairan yang memiliki semua nutrisi yang diperlukan. Dieksresikan pada hari ke-10 dan seterusnya. memiliki komposisi yang kontinyu. Namun, ada beberapa publikasi yang menegaskan bahwa ASI baru saja membentuk komposisi yang konsisten dari minggu ketiga hingga kelima. (Amira, 2020)

2.1.1.3 Kandungan ASI

Kandungan nutrisi yang terdapat dalam ASI dari (Ayu, 2017) antara lain sebagai berikut :

1) Lemak

Sebagian besar kalori yang ditemukan dalam ASI berasal dari lemak, faktanya, kira-kira setengah dari seluruh kalori yang terdapat dalam ASI berasal dari lemak. Dalam kebanyakan kasus, jumlah lemak dalam ASI turun sekitar 3,5% hingga 4,5%. Meskipun ASI mengandung lemak dalam jumlah yang signifikan, ASI mudah dicerna oleh bayi karena terdiri dari *trigliserid* yang sangat kecil dan tidak membutuhkan banyak waktu mengunyah. Sembilan puluh delapan persen dari total lemak yang ditemukan dalam ASI ditemukan dalam Lemak ASI. Ada kemungkinan jumlah lemak pada ASI orang dewasa akan berubah seiring bertambahnya usia.

Tahap "*foremilk*" adalah periode waktu yang berlangsung selama lima menit pertama setelah seorang wanita melahirkan. lemak dengan ASI kurang dari dua gram per desiliter (g/dl) pada *foremilk* dan lemak dengan ASI lebih dari dua gram per desiliter (g/dl) pada *hindmilk*, yang terakhir merupakan hasil dari tahap terakhir dari laktasi (15-20 menit). Ada kemungkinan jumlah lemak dalam *hindmilk* tiga kali lebih tinggi dari jumlah lemak dalam susu lainnya.

2) Karbohidrat

Laktosa yang diubah menjadi energi oleh tubuh, merupakan sumber utama karbohidrat yang terdapat dalam ASI. Jumlah laktosa yang ditemukan dalam ASI lebih dari dua kali lipat dari yang ditemukan dalam susu formula atau gula sapi. Kolostrum memiliki kadar karbohidrat yang sangat rendah, namun selama masa transisi ASI, kadar tersebut mulai meningkat, terutama dalam bentuk laktosa (7-14 hari setelah lahir). Dalam kebanyakan kasus, laktosa diubah menjadi asam laktat selama tahap pengolahan. Laktosa memiliki sejumlah manfaat kesehatan, dua di antaranya meningkatkan asupan kalium makanan dan mengurangi frekuensi diare.

3) Protein

Dalam tubuh anak yang sedang tumbuh, protein berfungsi sebagai komponen struktural dasar otot rangka. Protein whey yang mungkin terdapat pada ASI mudah diserap oleh sistem pencernaan manusia, berbeda dengan protein kasein yang lebih sering ditemukan pada makanan manis yang sulit untuk diproses oleh sistem pencernaan manusia. Sebagai perbandingan, kandungan protein dalam Susu mencapai 80%, sedangkan ASI hanya mencapai 20%. ASI tidak hanya mudah dicerna, tetapi juga mengandung asam amino sistin dan taurin, yang keduanya tidak terkandung dalam makanan biasa manusia. Tak satu pun dari asam amino ini dapat diproduksi oleh tubuh manusia. Sistina diperlukan untuk perkembangan somatik, tetapi taurin sangat penting untuk pertumbuhan otogenik.

4) Karnitin

Karnitin memiliki peran penting dalam penciptaan energi yang diperlukan tubuh untuk terus memiliki tingkat metabolisme yang sehat. Dibandingkan dengan bayi yang mengonsumsi susu formula manis, bayi yang mengonsumsi susu formula ASI memiliki tingkat konsentrasi karnitin yang lebih tinggi. Selama tiga minggu pertama

menstruasi.

5) Zat antibody

ASI mengandung zat pelindung (antibodi) yang dapat melindungi bayi selama 5-6 bulan pertama.

6) Vitamin

Antibodi yang termasuk dalam ASI bersifat protektif, dan berpotensi melindungi bayi baru lahir selama lima hingga enam bulan pertama kehidupannya. ASI memenuhi semua kebutuhan bayi karena mengandung semua nutrisi utama, termasuk asam folat, asam pantotenat, dan asam pantotenat, serta vitamin D, likopen, dan vitamin K. Vitamin E ditemukan dalam kolostrum, vitamin K adalah diperlukan sebagai lysator dalam sistem peredaran darah, dan baik vitamin E maupun vitamin K terdapat dalam ASI dalam bentuk lengkap dan mudah dipekatkan. Kolostrum mengandung vitamin E, dan vitamin K penting sebagai lysator dalam sistem peredaran darah. Meskipun ASI mungkin termasuk vitamin D, namun tidak diserap oleh bayi baru lahir yang lahir prematur atau yang disusui.

7) Mineral

Kalsium adalah elemen penting untuk banyak proses tubuh, termasuk perkembangan neuron dan jaringan otot, konduksi impuls saraf dan otot, dan sirkulasi darah. Kalsium ditemukan dalam konsentrasi tinggi di ASI. Variabel makanan termasuk kalsium, lipid, vitamin D, dan magnesium semuanya memiliki peran dalam seberapa baik kalsium diserap ke dalam tubuh. Ketika diberikan ASI sebagai tindakan pencegahan, anak kecil memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami defisiensi zat besi. Hal ini disebabkan zat besi yang dihasilkan dari ASI jauh lebih mudah diserap, dengan perbandingan 20% sampai 50%.

8) Enzim

Enzim yang terkandung dalam ASI adalah enzim lipase dan amilase yang

berfungsi untuk membantu pencernaan bayi.

2.1.1.4 Faktor yang mempengaruhi produksi ASI

Menurut (Khasanah, 2017) faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaitu :

1) Makanan

Makanan yang bernutrisi seimbang dan memberikan kadar kalsium dan vitamin D yang cukup dari lemak hewani sebaiknya dikonsumsi oleh ibu hamil. Jika ibu mengonsumsi makanan yang memiliki jumlah gizi yang cukup dan menjaga pola makan yang konsisten maka produksi ASI akan lebih lancar.

2) Psikologi

Tingkat ketenangan mental dan emosional diperlukan untuk produksi ASI berkualitas tinggi. Ketika seorang ibu terganggu secara emosional atau psikologis, dia akan membatasi jumlah makanan yang dikonsumsi anaknya.

3) Kesehatan

Kesehatan berperan penting dalam meningkatkan produksi ASI. Ibu yang sakit, gizi buruk, kekurangan darah untuk mengangkut nutrisi ke sel payudara akan menyebabkan penurunan produksi ASI.

4) Alat kontrasepsi

Kontrasepsi yang mengandung hormon, seperti tablet, dan suntikan, Implan, berpotensi menurunkan kadar ASI. Karena suplai ASI masih rendah dan besar kemungkinan terjadi kegagalan laktasi.

5) Perawatan payudara

Perawatan payudara yang bermanfaat dapat mempengaruhi aktivitas kelenjar hipofise menghasilkan peningkatan produksi hormon prolaktin dan oksitosin.

6) Anatomi payudara

Jumlah lobus dalam payudara ikut mempengaruhi produksi ASI. Selain itu, perlu

diperhatikan juga bentuk papilla dan puting susu ibu.

7) Pola istirahat

Seorang ibu menyusui membutuhkan dukungan sebanyak mungkin, terutama pada minggu pertama atau kedua setelah melahirkan.

8) Faktor isapan dan frekuensi menyui

Ada korelasi antara berapa kali bayi menyusu pada ibunya dengan jumlah ASI yang dihasilkan namun, bayi baru lahir prematur mendapat manfaat lebih dari pemberian ASI lebih dari sekali per hari selama bulan pertama setelah lahir.

2.1.1.5 Jumlah produksi ASI.

ASI diproduksi di "alveoli", di awal susu kecil. Jaringan di sekitar saluran susu dan alveoli adalah jaringan ikat berlemak yang menentukan ukuran payudara. Selama kehamilan, payudara membesar dua atau tiga kali ukuran normalnya dan pasokan susu alveolar bersiap untuk persalinan. Dalam proses melahirkan terjadi 2 refleks yaitu keluarnya cairan yang terjadi akibat rangsangan pada puting susu akibat melahirkan (Putri, 2017)

1) Refleks Prolaktin

Berbicara tentang hormon, refleks prolaktin berfungsi untuk merangsang produksi ASI melalui tindakan yang dikenal sebagai represor. Ketika seorang ibu menyusui anaknya, sang anak menghisap puting ibunya, yang memicu reaksi berantai yang akhirnya menghasilkan pelepasan hormon prolaktin ke dalam aliran darah dan ke alveoli. Hal ini terjadi karena sang anak menghisap puting ibunya saat sang ibu sedang menyusui anaknya.

2) *Let-down* refleks

Ketika bayi disusui, itu juga mempengaruhi kelenjar hipofisis yang mengeluarkan hormon oksitosin. Refleks ini disebabkan oleh hormon oksitosin yang berperan sebagai sekresi ASI. Kontemplasi dapat meningkat jika ibu memiliki

perasaan dan pikiran yang positif, seperti memandang bayi dengan cinta, mendengar suara bayi, merasa percaya diri, tidak cemas, dan tidak cemas.

ASI dihasilkan oleh kerja gabungan hormone dan refleks. Selama kehamilan terjadi perubahan hormone yang akan menyiapkan jaringan kelenjar (alveolli) untuk memproduksi ASI. Pada waktu bayi mulai menghisap ASI, akan terjadi dua refleks, yaitu refleks prolaktin dan refleks oksitosin yang akan menyebabkan ASI keluar.

Hormon prolaktin dihasilkan oleh kelenjar hipofisa depan yang berada didasar otak. Prolaktin merangsang kelenjar susu untuk memproduksi ASI. Sedangkan rangsangan pengeluaran prolaktin adalah pengosongan ASI dari gudang ASI (sinus Lactiferus). Semakin banyak ASI yang dikeluarkan dari payudara, maka akan semakin banyak pula ASI yang diproduksi.

Hormon oksitosin berasal dari bagian belakang kelenjar hipotesa yang terdapat didasar otak. Hormon ini diproduksi bila ujung saraf sekitar payudara dirangsang oleh isapan bayi. Oksitosin masuk kedalam darah menuju payudara membuat otot-otot payudara mengerut dan disebut hormon oksitosin

Tingkat pemotongan gula awal adalah 750 cc per hari, yang setara dengan sebelas bulan. Sekresi yang dikumpulkan hari pertama hanya mengumpulkan 50 cc, dan meningkat menjadi 500, 650 dan 750 cc, masing-masing pada hari kelima, bulan pertama dan kelima. Volume ASI berkurang dalam enam bulan ke depan menjadi 600 cc.

Ibu yang kesehatan gizinya normal menghasilkan rata-rata 700–800 cc ASI per hari, tetapi wanita yang kesehatan gizinya terganggu hanya menghasilkan 500–600 cc perbedaan ini dapat menyebabkan perbedaan dalam generasi ASI Eksklusif di kemudian hari. Salah satu jawaban yang mungkin untuk masalah tingkat output ASI yang lamban adalah Pijat. Setelah melahirkan, tubuh melakukan prosedur yang dikenal sebagai "pijat oksitosin", yang melibatkan pemijatan punggung dari tulang

belakang hingga tulang rusuk kelima dan keenam dalam upaya mengeluarkan hormon prolaktin dan ositosin.

Pijat merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancarannya produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk memangsang hormon prolaktin dan ositosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI otomatis keluar (ASI) (Evayanti, 2020)

2.1.1.6 Manfaat pemberian ASI

- 1) Manfaat ASI bagi bayi menurut (Pinem, 2018) yaitu :
 - a. ASI sebagai pelengkap gizi makanan seseorang yang termasuk gizi bermutu tinggi.
 - b. Kecerdasan dapat ditingkatkan oleh ASI karena DHA kualitas tertinggi dimakan oleh ASI.
 - c. Karena adanya imunoglobulin dalam ASI, ada kemungkinan hal itu dapat meningkatkan kadar antibodi atau menghasilkan pewarnaan tubular siang hari.
 - d. Meningkatkan jalinan kasih sayang dibanding ibu dan bayi adalah ASI yang sangat baik.
- 2) Manfaat ASI bagi ibu menurut (Pinem, 2018) yaitu :
 - a. Dapat mengurangi tingkat keparahan pendarahan pasca melahirkan, yang merupakan kondisi yang menyebabkan kematian .
 - b. Penurunan anemia, haid, dan berkurangnya perdarahan pasca persalinan Prevalensi anemia besifisial.
 - c. Mampu mengendalikan kontraksi rahim Rahim atau menjaga tinggi Rahim pada tingkat yang wajar.
 - d. . Berkontribusi pada berkurangnya kepadatan badan, yang akan menyebabkan

peningkatan jumlah ASI yang dihasilkan selama proses tubuh menyusui dan sebagai konsekuensinya, penggunaan timbunan lemak yang sebagai cadangan tenaga.

- e. Untuk membatasi kemungkinan seseorang terkena kanker payudara, kegiatan ini hanya boleh dilakukan oleh orang dewasa yang memberikan ASI secara eksklusif.
- f. Kembangkan keterampilan dan cara mengatur waktu.
- g. mengomunikasikan kegembiraan dan optimisme yang tulus melalui penggunaan susu.

3) Manfaat ASI bagi negara (Wahyuni, 2018) yaitu :

- a. Menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi.
- b. Mengurangi devisa untuk membeli susu formula.
- c. Meningkatkan kualitas generasi bangsa.

2.1.1.7 Pengukur kelancaran ASI

Sesuai dengan yang disebutkan dalam (Maritalia, 2017) disebutkan bahwa untuk menentukan jumlah produksi ASI digunakan beberapa kriteria sebagai indikasi memadai atau tidaknya kuantitas, dan kriteria berikut adalah kriteria tersebut. yang dikerjakan:

- 1) ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting.
- 2) Sebelum disusukan payudara terasa kencang.
- 3) Jika ASI cukup setelah bayi menyusui bayi akan tertidur/tenang selama 3-4 jam
- 4) Bayi BAK 6-8 kali dalam satu hari.
- 5) Bayi BAB 3-4 kali dalam satu hari.
- 6) Bayi paling sedikit menyusu 8-10 kali dalam satu hari.

- 7) Bayi dapat mendengar suara menelan yang pelan ketika bayi menelan ASI
- 8) Ibu dapat merasakan rasa geli karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusu.
- 9) Warna urin bayi kuning jernih dengan frekuensi sering.
- 10) Pada 24 jam pertama bayi mengeluarkan BAB yang berwarna hijau pekat, kental, yang dinamakan meconium

2.2 Post partum

2.2.1.1 Defenisi post partum

Post partum (*nifas/puerperium*) adalah masa pulih kembali, mulai dari masa persalinan sampai alat – alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. *Puerperium* berasal dari bahasa latin, yang terdiri dari dua suku kata yaitu *peur* dan *parous*. *Peur* berarti bayi dan *pous* berarti melahirkan. Jadi kesimpulannya *puerperium* adalah masa setelah melahirkan (Asih, 2016).

Waktu nifas adalah istilah yang digunakan dalam bahasa Indonesia yang mengacu pada periode waktu setelah kelahiran bayi dan berlanjut hingga rahim kembali seperti sebelum hamil. Perubahan terjadi pada tubuh ibu nifas selama enam minggu, yang setara dengan empat puluh hari. Perubahan ini mempengaruhi semua sistem tubuh. Salah satunya adalah peningkatan jumlah ASI yang diproduksi (Noviana, 2018.)

2.2.1.2 Tahapan post partum

1) *Immediate postpartum.*

Masa ini disebut masa segera setelah plasenta lahir sampai 24 jam. Dalam keadaan ini sering terjadi pendarahan karena Antonia uteri, sehingga dalam hal ini sangat perlu dilakukan observasi kontraksi uterus, pengeluaran lokea, suhu, dan tekanan darah.

2) *Early postpartum*

Hal ini seorang ibu post partum wajib dipastikan keadaan involusi uteri normal, lokea tidak mengeluarkan bau busuk, suhu dalam batas normal, asupan makanan dan

cairan tercukupi, dan dapat menyusui bayinya dengan baik.

3) *Late postpartum*

Ibu postpartum tetap melakukan perawatan, melakukan pemeriksaan, dan konseling atau pendidikan kesehatan KB(Wahyuningsih., 2019)

2.2.1.3 Perubahan fisiologis dan psikologis post partum

1) Perubahan fisiologis dalam masa nifas menurut (Karjatin, 2016):

a. Uterus

Setelah dua hari setelah persalinan, ukuran rahim akan mulai mengecil lagi. Perubahan ini dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk menentukan letak TFU.

Tabel 2. 1
Tinggi Fundus Uterus Dan Berat Uterus
Menurut Hari

	Tinggi fundus uterus	Berat uterus
Bayi lahir	Setinggi pusat	1000 gr
Uri lahir	Dua jari dibawah pusat	750 gr
1 minggu	Pertengahan symphysis pusat	500 gr
2 minggu	Tak teraba di atas sympisis	350 gr
6 minggu	bertambah kecil	50 gr
8 minggu	Sebesar normal	30 gr

b. Serviks

Serviks menjadi lunak segera setelah ibu melahirkan. 8 jam setelah pasca partum, serviks memendek dan konsistensinya menjadi padat dan kembali ke bentuk semula.

c. Vagina dan perenium

Pada proses persalinan vagina mengalami penekanan dan peregangan. Setelah melahirkan vagina akan menyusut secara bertahap. Perenium memiliki kemungkinan untuk terjadi perobekan pasca melahirkan karena lebarnya jalan lahir. Rasa nyeri biasanya akan timbul pada luka robekan perenium dan dapat terjadi komplikasi infeksi oleh karena itu diperlukannya perawatan pada perenium.

d. Pengeluaran *lochea*

Lochea merupakan cairan yang keluar pervagina setelah seorang wanita melahirkan bayi dan pelepasan plasenta. Secara mikroskopis, lochea terdiri atas eritrosit, serpihan desisua, sel-sel epitel dan juga bakteri.

Macam-macam lochea menurut (Karjatin, 2016):

(1) *Lochea rubra*

Lochea merah atau merah muda (*krueta*) mengandung darah dan sisa-sisa puing seperti puing-puing trofoblastik. Sekitar tiga hingga empat bulan, alicorn mulai pecah dan menjadi warna merah tua atau karamel

(2) *Lochea serosa*

Lochea serosa muncul sekitar sepuluh hari setelah kelahiran. Mengandung long hair, leukosit, serum, dan jaringan debris. Cairan warna ini merupakan kuning sampai putih.

(3) *Lochea alba*

Lochea serosa muncul sekitar sepuluh hari setelah kelahiran. Mengandung long hair, leukosit, serum, dan jaringan debris. Cairan warna ini merupakan kuning sampai putih.

e. Sistem pencernaan

Pada saat proses melahirkan alat pencernaan mengalami tekanan sehingga terjadi penurunan tonus otot gastrointestinal. Pristiwa ini akan kembali mejadi normal secara bertahap. Untuk mencegah terjadinya konstipasi ibu dianjurkan mengkonsumsi makanan yang tinggi serat dan memenuhi kebutuhan cairan yang cukup.

f. Sistem perkemihan

Penurunan sensasi utera dapat mempengaruhi pengeluaran urine. Hal ini dapat dicegah atau dibantu dengan mengkonsumsi cairan secara cukup.

g. Payudara

Payudara akan mengalami pembesaran, bengkak, hangat bahkan terasa nyeri. Pada aerola mammae menjadi keras dan menghitam.

Perubahan psikologis pada ibu nifas ada 3 tahap menurut (Armini, 2016)

a. Tahap *taking in*

Penelanan sering terjadi antara hari pertama dan hari kedua setelah melahirkan. Sang ibu masih mengalami emosi ketergantungan, dan dia sangat membutuhkan dukungan dari keluarga dan teman-temannya saat ini. Pada tahap ini, sang ibu masih sibuk dengan dirinya sendiri saat dia menjalani proses adaptasi dengan tubuh barunya serta konvensi sosialnya yang baru. Sepanjang periode ini, bayi masih menjadi fokus utama perhatian ibu.

b. Tahap *taking hold*

Waktu penting dimulai pada hari ketiga dan berlanjut selama sekitar empat hingga lima minggu. Pada tahap ini, seorang wanita mulai mempersiapkan dan menerima posisinya sebagai orang tua dengan melakukan aktivitas yang berkaitan dengan peran tersebut. Dalam hal ini, dukungan dari keluarga ibu sangat diperlukan karena berperan penting dalam memastikan bahwa ibu merasa aman dan puas dengan pekerjaannya sebagai pencari nafkah.

c. Tahap *Letting go*

Masa pelepasan dimulai dengan sungguh-sungguh pada hari Senin kelima setelah Tahun Baru, ketika sang ibu telah sepenuhnya menerima dan menyadari peran barunya dalam keluarga. Pasangan menyadari pentingnya peran ayah; dengan demikian, mereka harus saling mendukung, melengkapi, dan bekerja sama dalam menjalankan peran dan tanggung jawab tersebut.

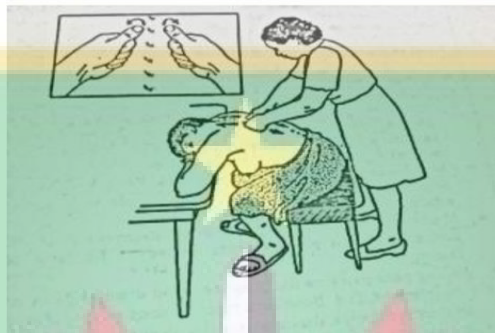
2.3 Pijat Oksitosin

2.3.1.1 Pengertian pijat oksitosin

Salah satu jenis terapi yang digunakan untuk mempercepat produksi ASI disebut pijat oksitosin. Saat memberikan pijatan oksitosin, prosedur ini dilakukan

pada punggung pasien, mulai dari tulang belakang hingga ke tulang leher kelima dan keenam. Hormon yang dikenal sebagai oksitosin akan mengirimkan sinyal ke sistem saraf parasimpatis, memerintahkannya untuk melepaskan lebih banyak hormon oksitosin, yang akan menghasilkan tingkat produksi ASI yang meningkat. (Evayanti, 2020)

Gambar2. 1 pijat oksitosin



2.3.1.2 Pelaksanaan tindakan pijat oksitosin.

Pijatan oksitosin diberikan setiap hari, sekali di pagi hari dan sekali di sore hari. Penyelesaian pijat biasanya memakan waktu antara lima belas dan dua puluh menit. Pijatan oksitosin tidak harus diberikan oleh tenaga medis yang kompeten sebaliknya, itu mungkin diberikan oleh teman atau anggota keluarga yang telah menerima pelatihan yang sesuai. Seorang ibu mungkin mengalami peningkatan rasa percaya diri dan berkurangnya perasaan tidak pasti ketika dia dikelilingi oleh suaminya atau anggota keluarganya yang lain. Hal ini selain membuat sang ibu merasa disayang dan diperhatikan. Alhasil, berpotensi membantu pengaturan pelepasan hormon oksitosin. (Sari I. R., 2017)

Standar operasional prosedur pijat oksitosin (Handoko, 2018) :

- 1) Mencuci tangan
- 2) Melepaskan baju ibu bagian atas
- 3) Memposisikan ibu duduk pada kursi dan membungkuk dengan memeluk bantal atau bisa menopang diatas lengan pada meja

- 4) Membentangkan handuk diatas pangkuan ibu, biarkan payudara menggantung tanpa bra
- 5) Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak zaitun atau minyakkelapa
- 6) Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan mengguakan kedua kepalan tangan dan ibu jari menunjuj kedepan
- 7) Menekan kuat-kuat kedua ibu jari pada kedua sisi tulang belakangdengan bentuk gerakan memutar kecil
- 8) Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang kearahbawah dari leher kearah tulang belikat selama 35 menit
- 9) Mengulangi pemijatan hingga 3 kali
- 10) Membersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dinginsecara bergantian
- 11) Merapikan pasien dan alat.

2.3.1.3 Manfaat pijat oksitosin

Manfaat utama pijat oksitosin adalah dapat meningkatkan kadar hormon oksitosin, yang dapat merangsang bahkan meningkatkan sintesis ASI. Inilah keuntungan mendasar menggunakan pijat oksitosin. Hormon oksitosin akan merangsang otot-otot tersebut dan memicu keluarnya air susu.

Pijat oksitosin tidak dapat dilakukan sendiri, sehingga ibu membutuhkan bantuan lain, bisa bantuan dari keluarga atau suami. Pijat oksitosin suami juga dapat mempengaruhi perasaan ibu karena dia merasa suaminya membantu dan merawatnya, yang dapat membuat ibu merasa bahagia dan penuh kasih sayang serta terekspresikan antara istri dan suami. Manfaat pijat oksitosin juga bisa mempercepat siklus rahim, mencegah perdarahan pasca melahirkan, serta memberikan kenyamanan dan relaksasi bagi ibu menyusui. (Wahyuni, 2018)

2.3.1.4 Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui

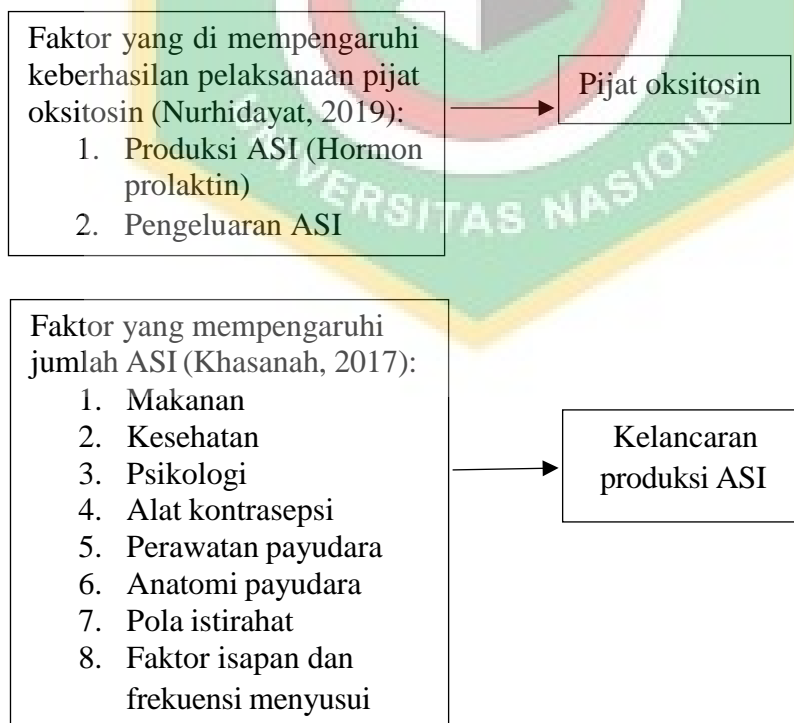
Tidak semua ibu pasca melahirkan langsung mengeluarkan ASI karena interaksi rumit antara variabel mekanis, pertimbangan nutrisi, dan beberapa hormon yang diketahui memengaruhi sekresi oksitosin. Ketika saluran membesar atau tersumbat, hormon dilepaskan secara tidak langsung oleh enzim hipofise, yang berperan dalam menghilangkan kelebihan air dari alveoli paru-paru. Pelepasan hormon oksitosin tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan bayi, tetapi juga oleh reseptor yang terletak pada sistem duktus. Konsekuensinya, perlu dilakukan upaya untuk menyediakan akses ASI bagi sekelompok ibu nifas tertentu. Tingkat keberhasilan implementasi ASI dapat berdampak pada produksi dan penjualan. Produksi ASI dipengaruhi oleh prolaktin, sedangkan oksitosin berpengaruh terhadap produksi ASI. Hormon oksitosin yang dihasilkan oleh plasenta akan mulai beredar di aliran darah ibu sedemikian rupa sehingga akan menimbulkan kontraksi pada rahim. Hal ini pada gilirannya, akan menyebabkan ibu merasa mudah tersinggung dan cemas, serta meningkatkan tingkat toleransi rasa sakit dan kenyamanan anaknya. Oksitosin juga akan mulai beredar di aliran darah ibu sedemikian rupa sehingga membuat anak nyaman. Hormon bernama oksitosin diproduksi oleh ASI yang cepat dikeluarkan.

Menanggapi sinyal dari medula oblongata, hipotalamus di lobus hipofisal posterior otak dirangsang ketika dirangsang di belakangnya. Ini menginduksi produksi oksitosin. Dengan demikian, dada akan mulai mengeluarkan sari encer sebagai hasilnya. Pijatan di daerah ini selain akan meredakan nyeri punggung, menghilangkan stres, yang akan memungkinkan kadar estrogen dan progesteron ibu kembali normal sekaligus membantu persalinan darah tali pusat bayinya dan, sebagai hasilnya, penciptaan ASI.

Pijat adalah solusinya jika ingin menjaga produksi ASI tetap stabil. Pijat adalah prosedur yang melibatkan pemijatan ke tulang punggung sampai ke tulang belakang nomor lima dan delapan. Tujuan dari prosedur ini adalah untuk meningkatkan sintesis prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat berfungsi untuk mengeluarkan hormon perangsang hormon oksitosin yang dapat menyebabkan ibu merasa senang, sehingga ASI dapat keluar dengan sendirinya. Hal ini memungkinkan ASI dikeluarkan secara alami dari tubuh.

Penelitian Eko (2011) menunjukkan bahwa kombinasi teknik pemijatan marmet dan oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitosin dapat dilakukan saat ibu menginginkannya dalam jangka waktu 3 sampai 5 menit, disarankan dilakukan sebelum anda menyusui atau memeras ASI. Oleh karena itu, untuk mendapatkan suplai ASI yang baik, pijat oksitosin sebaiknya dilakukan setiap hari selama 3-5 menit

2.4 Kerangka Teori

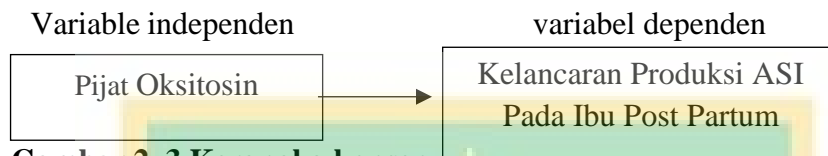


Gambar 2. 2 kerangka teori

Sumber : Dimodifikasi Dari Nurhidayah (2019), Khasanan (2017)

2.5 Kerangka Konsep

Dalam sebuah penelitian memerlukan kerangka konsep agar isi penelitian tidak menyimpang dari konsep yang sudah direncanakan. Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka teori, maka kerangka konsep pada penelitian ini digambarkan sebagai berikut.



Gambar 2. 3 Kerangka konsep

2.6 Hipotesis Penelitian

Gagasan ini hanyalah teori, saran, atau rencana awal peneliti, dan hanya akan dikonfirmasi keakuratannya dengan penyelidikan lebih lanjut. Dalam hal temuan penelitian dikonfirmasi, hipotesis dapat diterima atau ditolak sesuai dengan bukti. (Notoatmodjo, 2017).

Ha: “Ada pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibupost partum di TPMB. R kota Bekasi”.