

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Teori**

##### **2.1.1 Pijat Laktasi**

###### **a. Pengertian Pijat Laktasi**

Metode penyembuhan atau terapi kesehatan secara tradisional yang dilakukan dengan memijat atau mengurut bagian tubuh yang mengalami gangguan kesehatan. Baik dilakukan secara menetap, terstruktur maupun tidak, dan juga berpindah-pindah pada bagian tubuh. Pijat dilakukan dengan cara memberikan tekanan, getaran atau gerakan di bagian tubuh yang adalah masalah kesehatan baik dilakukan secara konvensional dan manual maupun menggunakan alat mekanis. Pijat secara konvensional dan tradisional biasanya menggunakan jari, siku, lengan, tangan, kaki dan juga bisa menggunakan alat pijat. Memijat bagian tubuh yang ada masalah maupun tubuh yang tidak ada masalah bisa memberikan kebugaran, rasa nyaman dan relaksasi.

Pijat yang memfokuskan pada bagian payudara bagi para ibu yang menyusui adalah disebut pijat laktasi. Hal ini dilakukan pada ibu yang bermasalah pada saat menyusui atau produksi ASI yang kurang. Oleh karena itu sangat dianjurkan bagi para ibu yang tidak lancar dalam produksi ASI atau tidak memiliki ASI sama sekali agar supaya melakukan pijat laktasi. Banyak sekali wanita yang telah melahirkan tidak bisa menyusui karena produksi ASI yang tidak lancar atau bahkan tidak ada ASI sama sekali. Disamping bisa memperlancar produksi atau keluarnya ASI, pijat laktasi juga bisa dilakukan pada ibu yang mengalami

pembengkakan pada sekitar wilayah payudara. Seperti diketahui dan juga merupakan suatu hal yang sangat baik bahwasannya seorang ibu harus memberikan ASI eksklusif kepada anak mereka selama 6 bulan pertamanya. Oleh karena itu, sangatlah dianjurkan untuk melaksanakan pijat laktasi bagi para ibu yang mengalami masalah tentang produksi ASI yang terhambat atau berkurang.

#### **b. Manfaat dari Pijat Laktasi**

Relaksasi dan pijat merupakan cara yang efektif untuk memperlancar produksi ASI bagi para ibu yang menyusui agar supaya tidak ada kendala akan ASI. Kedua cara tersebut bisa mempermudah dan memberikan kelancaran produksi ASI, oleh karena banyak manfaat atau kegunaan akan pijat laktasi, antara lain;

##### **1. Memperlancar produksi ASI**

Kegunaan dan manfaat yang utama dari pijat laktasi bagi para ibu menyusui adalah untuk meningkatkan serta melancarkan produksi ASI, terutama bagi mereka yang memiliki permasalahan produksi ASI yang tidak lancar. Pemijatan ini dilakukan pada sekitar wilayah payudara dimana hal ini dilakukan karena pada umumnya wanita atau ibu yang melahirkan belum memiliki produksi ASI yang berlimpah, hal ini disebabkan masih belum stabilnya produksi ASI didalam payudara ibu yang sedang hamil. Untuk itu diperlukan teknik pijat laktasi agar supaya bisa menghasilkan produksi ASI yang cukup untuk bayi yang dilahirkan.

##### **2. Membuat ibu menyusui lebih rileks**

Setelah proses melahirkan tentu saja sang ibu merasa sangat kelelahan yang luar biasa yang sulit diukur dengan apapun baik lelah fisik maupun

psikologis. Oleh karena itu, ibu yang setelah melahirkan membutuhkan relaksasi dan ketenangan untuk mengembalikan kondisi maupun stamina yang terkuras pada saat proses melahirkan. Dengan adanya relaksasi diharapkan tubuh ibu menjadi lebih nyaman dan rileks, dengan pijat laktasi rasa nyaman dan rileks itu bisa tercapai oleh semua ibu atau wanita setelah melahirkan.

### 3. Bisa mengencangkan payudara

Secara umum para wanita setelah melahirkan akan mengalami perubahan yang cukup signifikan, baik pada bentuk tubuh dan payudara, apalagi pada ibu yang sedang atau pasca menyusui. Oleh karena itu, manfaat dari pijat laktasi selain bisa melancarkan produksi ASI juga bisa menjaga bentuk payudara tidak kendur atau terlihat kencang.

### 4. Merawat payudara

Karena berhubungan dengan menyusui atau memberikan ASI kepada anak, maka semua ibu harus menjaga dan merawat kebersihan payudara agar tetap dalam keadaan bersih dan sehat merupakan keharusan. Oleh karena itu, teknik pijat laktasi pada payudara sangat dianjurkan kepada para ibu.

### 5. Melancarkan sirkulasi darah

### 6. Mencegah sumbatan pada payudara.

## c. Indikasi Pemijatan Laktasi

1. Segera setelah melahirkan
2. Ibu menyusui yang mempunyai bayi
3. Ibu yang mempunyai masalah ASI tidak lancar
4. Ibu yang ingin relaksasi

5. Ibu yang ingin memberikan ASI setelah berhenti memberikan ASI
6. Ibu dengan bendungan ASI, bengkak pada payudara

#### **d. Teknik Pijat Laktasi**

Metode unik digunakan oleh pijat laktasi, yang sering dipilih oleh wanita menyusui untuk membantu memperlancar ASI. Beberapa terapis mungkin menunjukkan teknik yang berbeda, tetapi itu dapat dilakukan dengan benar dan sesuai aturan. Teknik pemijatan laktasi biasanya terdiri dari beberapa langkah, seperti, (*Buku Panduan Pijat Laktasi*, n.d.):

##### **1. Leher**

Memijat leher dengan ibu jari dan jari telunjuk membentuk huruf C dari pangkal leher ke arah bawah. Lakukan Massage dengan tangan kanan dileher dan tangan kiri menopang kepala, gerakan jari dari atas ke bawah ada tekanan dan dari bawah ke atas tidak ada tekanan, hanya usapan ringan saja. Lakukan sebanyak 5-6x dan tekan di titik pressure di belakang tulang telinga.



Gambar 2.1 Pemijatan pada leher

##### **2. Bahu**

Lakukan pemijatan kedua bahu dengan kedua tangan dari luar kedalam ada tekanan dan dari dalam keluar mengusap secara ringan. Lakukan gerakan 5-6x, setelah itu tekan titik pressure diatas tulang clavikula yang memiliki cekungan, lalu bentuk huruf C tekan bersamaan dari depan ke belakang.



Gambar 2.2 Pemijatan pada bahu

### 3. Scapula

Lakukan pemijatan pada sela tulang scapula kiri 5-6x gerakan, setelah itu tekan titik pressure di jam 3,6,8 dan scapula kanan caranya sama di titik pressure 9,6,4.



Gambar 2.3 Pemijatan daerah scapula

### 4. Punggung



Gambar 2.4 Pemijatan pada punggung

Gerakan pada Punggung terdiri dari 4 Gerakan

- a. Usap dengan rileksasi seperti teknik efflurage
  - b. Lakukan pemijatan dengan telapak tangan dan kelima jari dari atas turun ke bawah
  - c. Gerakan jari memutar membentuk lingkaran kecil di antara ruas tulang belakang
  - d. Usap dari leher ke arah scapula menuju payudara di arah titik jam 6 lalu tekan
5. Payudara

Gerakan pada payudara terdiri dari beberapa gerakan :

- a. Gerakan membentuk kupu-kupu besar



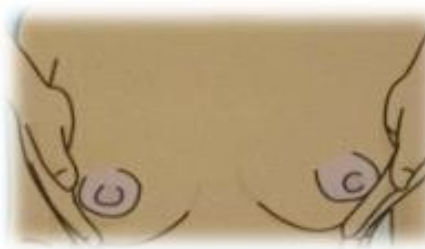
Gambar 2.5 Gerakan kupu-kupu besar

- b. Gerakan membentuk kupu-kupu kecil



Gambar 2.6 Gerakan kupu-kupu kecil

c. Gerakan membentuk sayap



Gambar 2.7 Gerakan membentuk sayap

d. Gerakan jari memutar membentuk lingkaran kecil



Gambar 2.8 Gerakan jari memutar

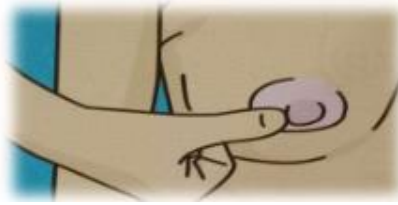
e. Gerakan segitiga, dimana kedua jari di satukan membentuk segitiga di payudara



Gambar 2.9 Gerakan segitiga

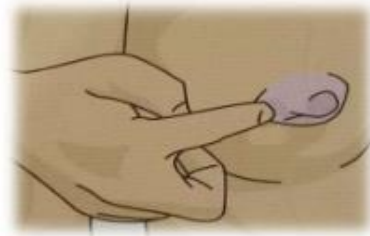
6. Penekanan pada titik pressure di payudara

- a. Lakukan pengukuran menggunakan 1 ruas jari tangan ibu kearah ketiak



Gambar 2.10 Akupresure pada payudara

- b. Lakukan putaran kecil pada daerah yang diukur kemudian tekan



Gambar 2.21 Gerakan membuat lingkaran kecil

- c. Titik pressure 3 jari di bagian atas puting lalu berikan penekanan



Gambar 2.32 Titik akupresure

- d. Lakukan pengukuran Titik pressur dengan cara 6 jari di bagian atas puting



Gambar 2.43 Titik akupresure di bagian atas puting

- e. Kemudian sejajarkan dengan puting lalu lakukan putaran kecil dan tekan





Gambar 2.54 Titik putaran kecil

- f. Bentuk kunci C besar dengan tangan kanan menyangga payudara ibu, lalu dengan tangan telunjuk kiri tekan bagian atas puting



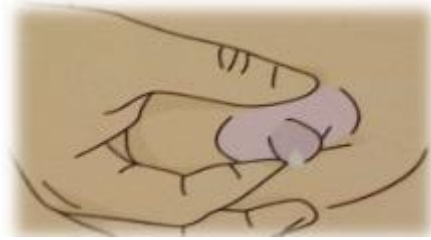
Gambar 2.65 Bentuk tangan membentuk huruf C

- g. Bentuk kunci C kecil di bagian aerola dan tekan



Gambar 2.76 Bentuk tangan kunci C kecil

- h. Telunjuk kanan dan kiri tangan di letakkan di samping puting lalu di tarik naik dan turun seperti menari (telunjuk menari)
7. Selanjutnya memerah ASI dengan gentle



Gambar 2.87 Cara memerah payudara

Selesai pemijatan, payudara disiram dengan air hangat dan dingin bergantian selama  $\pm 5$  menit, keringkan payudara dengan handuk bersih kemudian gunakan BH yang bersih dan menopang.

### 2.1.2 Konsep Laktasi

#### a. Pengertian

ASI merupakan makanan untuk memenuhi semua kebutuhan bayi secara fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, komponen kekebalan pertumbuhan, antihistamin, dan antiinflamasi. Hampir 200 zat makanan termasuk dalam nutrisi ASI (Hubertin, 2013). ASI, cairan luar biasa yang diciptakan oleh Allah, memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindunginya dari penyakit. Bayi yang masih kecil membutuhkan air susu ibu dalam bentuknya yang ideal, dengan keseimbangan zat gizi yang optimal. Selain itu, ASI mengandung banyak sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel otak dan perkembangan sistem saraf.

#### b. Komposisi ASI

##### 1. Mengandung zat gizi (nutrien)

Menurut Dewi (2011), ASI mengandung zat yang sangat dibutuhkan bayi, yang terdiri dari:

##### a. Lemak

Lemak merupakan sumber kalori atau energi utama dalam ASI dengan kadar yang cukup tinggi, sebesar 50%. Bayi mudah menyerap lemak ASI karena sudah berbentuk emulsi, yang merupakan sumber kalori (energi) utama dan merupakan komponen zat gizi yang sangat beragam. Trigliserida terdiri dari 98-99 persen lemak ASI. Trigliserida akan diubah menjadi gliserol dan asam lemak oleh enzim lipase yang ada dalam sistem pencernaan bayi dan ASI. Kandungan asam lemak esensial, seperti arachidonic acid (AA) dan docosahexaenoic acid (DHA), adalah salah satu manfaat lemak ASI. Selain itu, mengandung banyak kolesterol.

b. Karbohidrat

Karbohidrat utama (kadarnya paling tinggi) dalam ASI adalah lactose yang mempertinggi penyerapan kalsium yang dibutuhkan bayi.

c. Protein

Rasio protein whey = 60:40 menunjukkan keistimewaan protein ASI. Selain itu, protein ASI memiliki kandungan alfa-laktalbumin yang tinggi, asam amino esensial taurin, dan kadar poliamin dan nukleotid yang tinggi, yang keduanya sangat penting untuk sintesis protein pada ASI.

d. Mineral

Selama laktasi, jumlah mineral yang ada dalam ASI tetap konstan. Fe dan Ca paling stabil, dan diet ibu tidak memengaruhinya. ASI mengandung garam organik, terutama kalsium, kalium, dan natrium yang berasal dari asam klorida dan fosfat. Bayi yang diberi ASI tidak akan menerima jumlah garam yang berlebihan, jadi dalam kondisi normal, mereka tidak memerlukan air tambahan.

e. Air

Sekitar 88% ASI terdiri atas ASI yang berguna melarutkan zat-zat yang terdapat didalamnya sekaligus juga dapat meredakan rangsangan haus dari bayi.

f. Vitamin

Kandungan vitamin dalam ASI adalah lengkap, vitamin A, D dan C cukup. Sementara itu, golongan vitamin B kecuali riboflavin dan asam panththematik lebih kurang.

- 1) Vitamin A; air susu manusia yang sudah masak (dewasa) mengandung 280 IU, vitamin A dan kolostrum mengandung 2 kali itu.
- 2) Vitamin D; vitamin D larut dalam air dan lemak terdapat dalam ASI
- 3) Vitamin E; kolostrum manusia kaya akan vitamin E, fungsinya adalah untuk mencegah hemolitik anemia, akan tetapi juga membantu melindungi paru-paru dan retina dari cedera akibat oksidasi.
- 4) Vitamin K; diperlukan untuk sintesis faktor pembekuan darah.
- 5) Vitamin B kompleks; semua vitamin B pada tingkat yang diyakini memberikan kebutuhan harian yang diperlukan.
- 6) Vitamin C; vitamin C sangat penting dalam sintesis kolagen, ASI mengandung 43 mg/ml vitamin C.

2. Mengandung zat protektif

Menurut Perinasia (2013), mengemukakan bahwa ASI mengandung zat protektif untuk mencegah infeksi yang terdiri dari :

a. Laktobasilus bifidus

Laktobasilus bifidus mengubah laktosa menjadi asam laktat dan asam asetat. Kedua asam ini membuat saluran pencernaan menjadi asam seingga, yang mencegah perkembangan bakteri seperti bakteri E. coli, yang sering menyebabkan diare. Karena ASI mengandung polisakarida yang berikatan dengan nitrogen yang diperlukan untuk pertumbuhan laktobasilus bifidus, laktobasilus tumbuh dengan cepat dalam usus bayi yang mendapat ASI.

b. Laktoferin

Laktoferin adalah protein yang berikatan dengan zat besi dan memiliki konsentrasi tertinggi di antara semua cairan biologis, dengan konsentrasi 100 mg/100 ml dalam ASI. Dengan mengikat zat besi, laktoferin membantu menghentikan pertumbuhan beberapa kuman, termasuk stafilokokus dan E coli, yang juga mengeluarkan zat besi untuk pertumbuhannya. Selain menghentikan pertumbuhan bakteri tersebut, laktoferin juga dapat menghentikan pertumbuhan jamur kandida.

c. Lisozim

Lisozim adalah enzim yang dapat menghancurkan dinding bakteri dan berfungsi sebagai anti inflamantori. Untuk menyerang E. Coli dan salmonela, ia bekerja sama dengan peroksida dan askorbat. Sangat banyak terkonsentrasi dalam ASI dan merupakan bagian terbesar dari fraksi whey ASI. Keunikan lainnya dari lisozim adalah bahwa ketika faktor pencegah lain menurun sesuai tahap lanjut ASI, lisozim justru meningkat pada enam bulan pertama setelah kelahiran. Ini bagus karena bayi mulai makan makanan padat setelah enam

bulan, dan lisozim berfungsi sebagai perlindungan terhadap bakteri patogen dan penyakit diare.

d. Komplemen C3 dan C4

Kedua komplemen ini walaupun kadarnya dalam ASI rendah, mempunyai daya opsonik, anafilaktosis, dan kemotaktik yang bekerja bila diaktifkan oleh IgA dan IgE yang juga terdapat dalam ASI.

e. Faktor antistreptokokus

Dalam ASI terdapat faktor antistreptokokus yang melindungi bayi terhadap infeksi kuman tersebut.

f. Antibodi

Imunoglobulin IgA, IgE, IgM, dan IgG terutama ditemukan dalam kolostrum ASI melalui elektroforetik, kromatografik, dan radio immunoassay. IgA adalah imunoglobulin yang paling banyak dari semua ini. Karena mereka tahan terhadap asam dan enzim proteolitik saluran pencernaan, antibodi dalam ASI dapat bertahan di dalam usus bayi. Mereka membuat lapisan pada mukosanya untuk mencegah bakteri patogen dan enterovirus masuk ke dalam mukosa usus.

**c. Jenis ASI**

Menurut Dewi (2011), ASI dibedakan dalam 3 stadium yaitu sebagai berikut:

1. Kolostrum

Bayi pertama kali mendapat cairan dari ibunya adalah kolostrum, yang merupakan campuran protein, mineral, dan antibodi yang kaya dari ASI yang telah matang. Sekitar hari ketiga atau hari keempat, kolostrum berubah menjadi ASI yang matang sekitar lima belas hari sesudah bayi lahir. Proses adanya ASI

akan meningkat jika ibu menyusui sesudah bayi lahir dan bayi menyusui dengan sering. Kolostrum adalah cairan kental, lengket, berwarna kekuningan. Tidak seperti ASI yang matang, kolostrum mengandung protein, mineral, garam, vitamin A, nitrogen, sel darah putih, dan antibodi yang tinggi. Selain itu, kolostrum masih mengandung laktosa dan rendah lemak. Immunoglobulin (IgG, IgA, dan Igm) adalah protein utama dalam kolostrum dan berfungsi sebagai antibodi untuk mencegah dan menghancurkan bakteri, virus, jamur, dan parasit. Meskipun kolostrum yang keluar sedikit menurun, volume kolostrum dalam payudara mendekati kapasitas lambung bayi berusia 1-2 hari, dengan volume antara 150 dan 300 mililiter per jam. Selain itu, kolostrum berfungsi sebagai pencakar yang sempurna untuk membersihkan bahan-bahan yang tidak diperlukan dari usus bayi.

## 2. ASI transisi atau peralihan

Antara hari keempat dan sepuluh, ASI peralihan adalah ASI yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum ASI matang. Selama dua minggu, volume ASI bertambah banyak, warnanya berubah, dan komposisinya berubah. Immunoglobulin dan protein berkurang, sementara lemak dan laktosa meningkat.

## 3. ASI matur

ASI matur disekresi pada hari ke sepuluh. ASI matur berwarna putih dan memiliki jumlah ASI yang hampir sama. Foremilk adalah ASI yang mengalir pertama kali atau saat lima menit pertama. Foremilk lebih encer, memiliki rendah lemak, tinggi laktosa, gula, protein, mineral, dan air, dan ASI berubah

menjadi hindmilk yang kaya akan lemak dan nutrisi. Bayi akan lebih cepat kenyang dengan biji gandum.

#### **d. Jumlah Produksi ASI**

Alveoli merupakan bagian awal saluran kecil air susu, adalah tempat air susu ibu diproduksi. Jaringan lemak di sekeliling alveoli dan saluran air susu menentukan ukuran payudara. Saluran air susu dan alveoli bersiap untuk laktasi selama kehamilan. Payudara juga tumbuh dua hingga tiga kali ukuran normalnya. Dua refleks berfungsi selama proses laktasi: refleks prolaktin dan refleks aliran yang dihasilkan dari perangsangan puting oleh isapan bayi.

##### **1. Refleks prolaktin**

Karena aktivitas estrogen dan progesteron yang masih tinggi di akhir kehamilan, hormon prolaktin bertanggung jawab atas pembatasan kolostrum. Saat plasenta lepas dan fungsi korpus luteum berhenti, tingkat estrogen dan progesteron turun. Karena ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik, isapan bayi akan merangsang puting susu dan kalang payudara. Rangsangan ini kemudian sampai ke hipotalamus melalui medulla spinalis hipotalamus. Di sana, faktor penghambat sekresi prolaktin akan dikurangi dan faktor pemacu sekresi prolaktin akan dilepaskan.

Hipofise anterior akan diaktifkan, menghasilkan sekresi prolaktin. Hormon ini mengaktifkan sel alveoli, yang bertanggung jawab untuk menghasilkan air susu. Sampai tiga bulan setelah melahirkan dan sampai penyapihan anak, kadar prolaktin ibu menyusui akan tetap normal. Selama periode ini, meskipun bayi isap ASI, kadar prolaktin tidak akan meningkat. Dalam situasi seperti anastesi, operasi, stres atau



pengaruh mental, hubungan seks, dan rangsangan puting susu, prolaktin akan meningkat. Selain itu, gizi ibu yang buruk dan penggunaan obat-obatan (KB) adalah faktor lain yang menghambat pengeluaran hormon prolaktin.

## 2. Refleks aliran (let down refleks)

Rangsangan dari isapan bayi menuju hipofise posterior, yang kemudian mengeluarkan oksitosin, bersama dengan pembentukan prolaktin oleh hipofise anterior. Hormon ini masuk ke uterus melalui aliran darah, menggerakannya. Air susu yang telah dibuat keluar dari alveoli akan diekstraksi oleh kontraksi sel dan masuk ke sistem duktus. Kemudian mengalir ke mulut bayi melalui duktus laktiferus.

Faktor-faktor seperti melihat bayi, mendengarkan suara bayi, mencium bayi, dan memikirkan untuk menyusui bayi adalah hal-hal yang meningkatkan refleks let down, sementara hal-hal yang menghambat refleks let down adalah keadaan mental yang bingung atau kacau, takut, dan cemas.

Hormon dan refleks bekerja sama untuk menghasilkan ASI. Selama kehamilan, terjadi perubahan pada hormon yang akan menyiapkan jaringan kelenjar (alveoli) untuk memproduksi ASI. Pada waktu bayi mulai menghisap ASI, terjadi dua refleks, refleks prolaktin dan refleks oksitosin, yang memastikan bahwa ASI keluar pada waktu dan dalam jumlah yang tepat. Memahami refleks ini dengan benar dapat menjelaskan bagaimana dan mengapa seorang ibu dapat memproduksi ASI.

Kelenjar hipofisa depan, yang terletak di dasar otak, menghasilkan hormon prolaktin, yang merangsang kelenjar susu untuk menghasilkan ASI. Pengosongan

ASI dari gudang ASI, yang disebut sinus lactiferus, merupakan rangsangan pengeluaran prolaktin. Jumlah ASI yang diproduksi sebanding dengan jumlah ASI yang dikeluarkan dari payudara.

Sebaliknya, jika bayi berhenti menghisap atau sama sekali tidak memulainya, payudara akan berhenti memproduksi ASI. Oleh karena itu, jika seorang ibu ingin meningkatkan produksi ASI-nya, mereka harus mendorong bayi mereka untuk menghisap lebih sering dan selama lebih lama. Harus diingat bahwa produksi ASI akan meningkat dengan frekuensi ibu menyusui bayinya, tetapi dengan frekuensi yang lebih sedikit, produksi ASI akan berkurang (Roesli, 2013).

Bagian belakang kelenjar hipotesa di dasar otak menghasilkan hormon oksitosin. Hormon ini, seperti hormon prolaktin, dibuat ketika isapan bayi merangsang ujung saraf sekitar payudara. Oksitosin masuk ke dalam darah menuju payudara dan menyebabkan kontraksi otot-otot payudara. Ini dikenal sebagai hormon oksitosin.

Proses ini dikenal sebagai refleks pengeluaran ASI. Saat bayi menyusu pada payudara ibunya, mereka dapat merasakan reaksi bekerjanya hormon oksitosin. Kelenjar payudara akan mengerut untuk memeras ASI. Saat menyusui, banyak wanita merasa payudaranya terperas. Ini menunjukkan bahwa ASI mulai mengalir dari alveoli (pabrik susu) ke ductus latiferus (gudang susu).

Refleks oksitosin lebih kompleks daripada refleks prolaktin karena berhubungan langsung dengan kejiwaan atau sensasi ibu. Jika refleks ini tidak bekerja, bayi tidak akan mendapatkan ASI yang cukup, meskipun produksi ASI cukup (Roesli, 2013).

Bayi harus diberikan air susu ibu segera setelah lahir. Air susu pertama, yang bertahan sekitar empat hingga lima hari, masih berupa kolustrum; jumlah kolustrum yang disekresikan setiap hari berkisar antara sepuluh hingga seratus mililiter, dengan rata-rata tiga puluh mililiter. Setelah hari kelima, air susu benar-benar keluar. Ibu harus menjulurkan payudaranya ke mulut bayi sampai seluruh puting dan areola "tergenggam".

Tidak hanya satu payudara yang bertanggung jawab untuk mengalirkan susu. Perilaku berat sebelah ini, jika terjadi, akan mengurangi fungsi payudara sebagai produsen ASI. Oleh karena itu, kedua payudara harus digilir masing-masing sekitar 7 hingga 10 menit. Setelah menyusui, bersihkan payudara dengan air bersih dan biarkan kering di udara selama 15 menit.

Pada enam bulan pertama, jumlah ASI disekresikan sebanyak 750 mililiter per hari. Pada hari pertama, sekresi hanya mencapai 50 mililiter. Pada bulan V, bulan I, dan bulan III, sekresi meningkat menjadi 500, 650, dan 750 mililiter. Namun, pada enam bulan berikutnya, volume ASI turun menjadi 600 mililiter. Banyak orang percaya bahwa ibu dengan status gizi kurang akan mampu menyusui bayinya seperti ibu dengan status gizi normal. Faktanya, komposisi ASI tetap sama, tetapi jumlah ASI yang dikeluarkan ibu dengan status gizi kurang berbeda dari ibu dengan status gizi normal. Menurut kategori pembagian jumlah produksi ASI, wanita berstatus gizi baik menghasilkan ASI rata-rata 700-800 mililiter per hari, sementara wanita berstatus gizi rendah hanya menghasilkan 500-600 mililiter per hari. Akibatnya, variasi waktu pemberian ASI eksklusif dapat disebabkan oleh hal ini.

Salah satu cara untuk membantu mengatasi ketidaklancaran produksi ASI adalah dengan pijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam. Tujuan dari pijatan ini adalah untuk meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan, yang akan menenangkan ibu, sehingga ASI otomatis keluar dari tubuh.

### **2.1.3 Konsep keberhasilan pijat laktasi terhadap kelancaran ASI**

Proses ibu menyusui atau pengenalan ASI pada bayi setelah persalinan tidak semuanya bisa berjalan lancar, karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang kompleks antara rangsangan mekanik syaraf dan berbagai jenis hormon yang mempunyai pengaruh terhadap keluarnya hormon oksitosin dalam memperlancar keluarnya ASI. Dimana proses keluarnya hormon oksitosin selain pengaruh faktor dari hisap bayi pada puting susu ibu juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada bagian sistem duktus, dengan pengertian apabila bentuk dari duktus ibu melebar atau menjadi lunak dengan demikian oksitosin bisa dikeluarkan oleh hipofisis yang mempunyai peran dalam memeras air susu dari alveoli secara reflektoris. Dengan demikian sangatlah perlu adanya upaya untuk mengeluarkan ASI dengan segera pada ibu postpartum yang bisa juga dengan program IMD (Inisiasi Menyusu Dini).

Ada dua faktor yang berpengaruh dalam keluarnya ASI dengan lancar, yaitu faktor produksi dan pengeluaran. Dimana produksi ASI itu sendiri dipengaruhi oleh hormon prolaktin, sedangkan untuk proses pengeluaran ASI itu dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Dengan melalui isapan bayi pada puting susu ibu dan juga

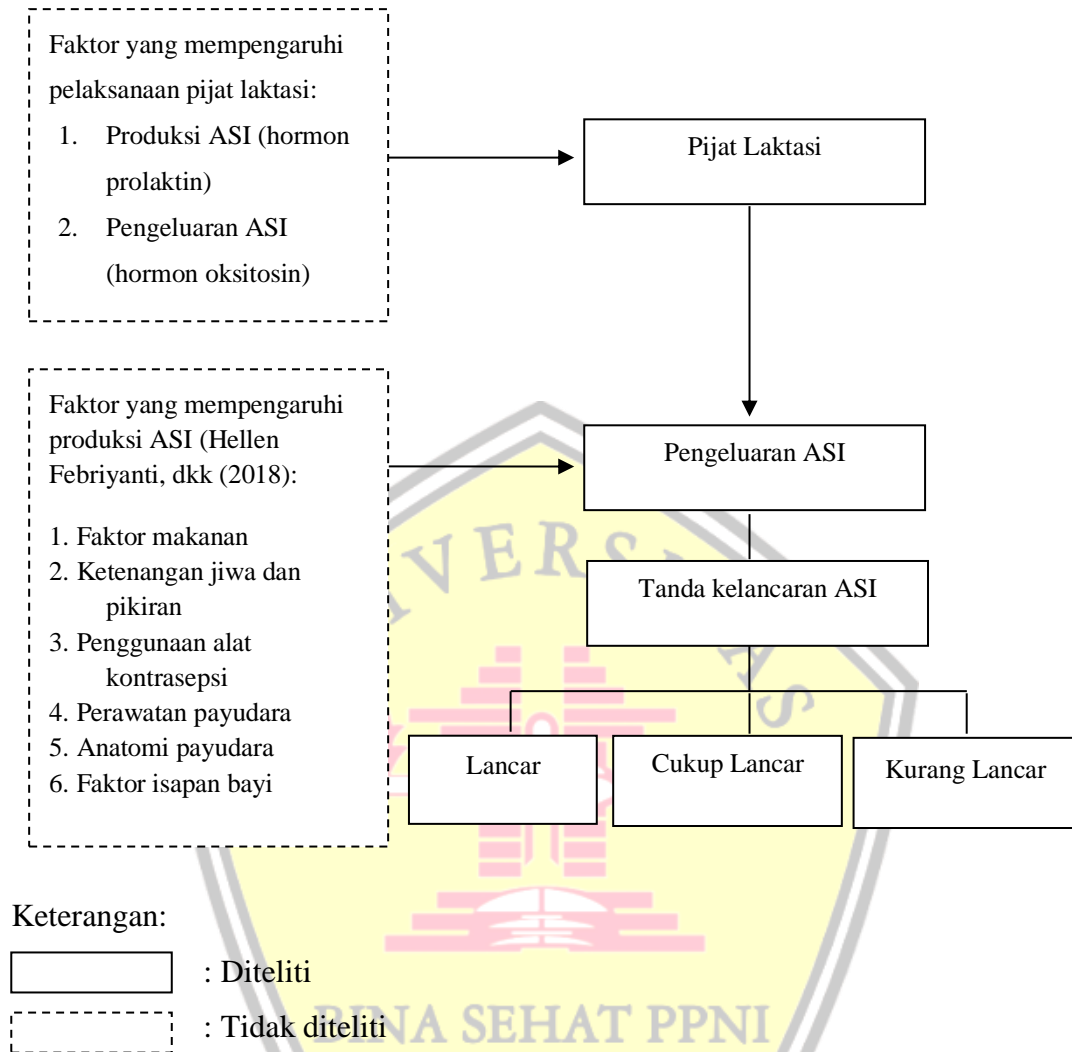
pijatan lembut pada tulang belakang ibu juga pada payudara, maka hormon oksitosin tersebut akan bisa keluar melalui rangsangan tersebut (Indriyani, 2016).

Pijatan atau rangsangan neurotransmitter pada tulang belakang akan merangsang medulla oblongata secara langsung untuk mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin, yang akan membantu pengeluaran air susu ibu. Pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan meredakan ketegangan dan menghilangkan stres, dan ini akan membantu pengeluaran air susu ibu dengan isapan bayi pada pad puting susu.

Salah satu cara untuk membantu mengatasi ketidaklancaran produksi ASI adalah dengan pijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam. Tujuan dari pijatan ini adalah untuk meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan, yang akan menenangkan ibu, sehingga ASI otomatis keluar dari tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat melancarkan produksi ASI pada ibu menyusui. Pijat laktasi bermanfaat untuk mengurangi nyeri, ketegangan, stres, dan kecemasan, mengangkat suasana hati atau mood, meningkatkan produksi ASI, dan mendorong perawatan ibu yang penuh kasih, mempersiapkan fisik, emosional, dan mental ibu untuk menghadapi masa nifas. Pijat laktasi lebih disarankan dilakukan sebelum menyusui atau memerah ASI. Untuk mendapatkan jumlah ASI yang optimal dan baik, sebaiknya pijat laktasi dapat dilakukan cukup dengan durasi kurang lebih 10-15 menit (Siti Muawanah & Desi Sariyani, 2021a).

## 2.2 Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.18 Kerangka Konsep Penelitian