

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini disajikan konsep dasar yang melandasi dari penelitian ini, yaitu :

1. ASI, 2. Pijat oksitosin, 3. Kerangka teori, 4. Kerangka konsep, 5. Hipotesis

2.1 Konsep ASI

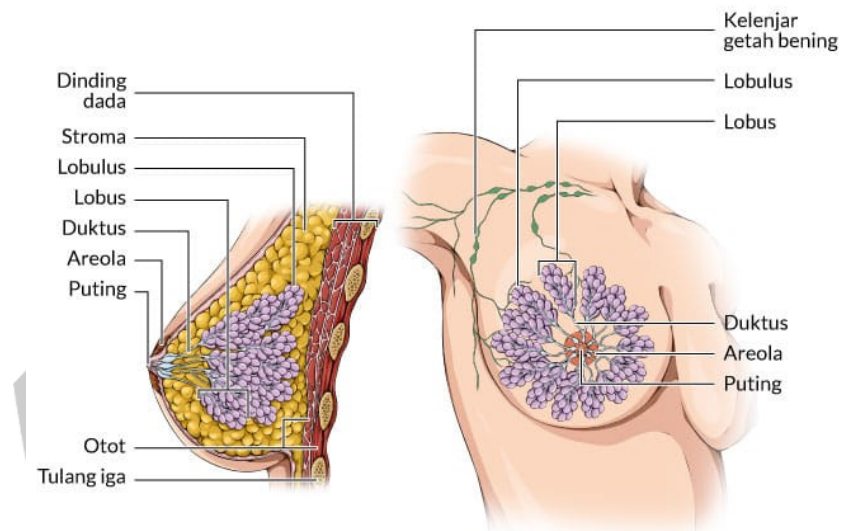
2.1.1 Anatomi Payudara

Struktur fisik dan dimensi payudara merupakan kelenjar eksokrin yang tertanam di bawah lapisan dermis dan berada tepat di atas otot pektoralis. Fungsi dari organ ini sebagai produsen ASI memenuhi kebutuhan gizi bayi, secara anatomis, manusia memiliki sepasang payudara dengan bobot rata-rata sekitar 200 gram pada kondisi normal. Berat ini akan mengalami peningkatan signifikan seiring perubahan fisiologis, yakni mencapai 600 gram saat masa gestasi dan terus bertambah hingga 800 gram selama periode menyusui aktif (Alala, 2025).

Posisi anatomi dan batas-batas jaringan, payudara terletak di dalam fascia superfisial pada area dada, membentang dari wilayah sternum hingga ke ketiak. Posisi vertikalnya berada di antara tulang rusuk (Adapun rincian batas anatominya adalah sebagai berikut:

1. Batas Luar (Visual): Secara eksternal, bagian atas (superior) sejajar dengan iga II atau III, bagian bawah (inferior) berada pada level iga IV atau VI, bagian tengah (medial) berbatasan dengan tepi sternum, dan sisi samping (lateral) mengikuti garis aksilaris anterior.

2. Batas Struktural (Internal): Secara struktural, jaringan payudara sebenarnya meluas hampir mencapai klavikula di bagian atas, mengikuti garis tengah tubuh di bagian medial, dan menyentuh otot *latissimus dorsi* di sisi lateral.



(Phonna et al., 2023)

Gambar 2. 1 Anatomi Payudara

Bagian makroskopis payudara secara kasat mata, struktur payudara dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian utama:

1. Korpus (Badan): Ini merupakan segmen yang paling dominan dan mengalami ekspansi volume pada payudara.
2. Areola: Merupakan area melingkar dengan pigmentasi khusus yang mengelilingi pusat payudara. Kulit pada areola cenderung lebih elastis dan memiliki diameter rata-rata 2,5 cm. Warna areola dapat

bertransformasi dari merah muda pada wanita berkulit terang menjadi jauh lebih gelap selama masa kehamilan sebagai respons hormonal.

3. Papila (Puting): Struktur yang menonjol di titik tengah areola dengan panjang kurang lebih 6 mm. Puting tersusun dari jaringan erektile yang sangat sensitif dan biasanya terletak sejajar dengan tulang rusuk keempat. Warnanya sangat variatif, mulai dari merah muda pucat hingga hitam pekat.

Struktur Anatomi Payudara Bagian Dalam:

1. Lobus dan Lobulus: Terdapat sekitar 15 hingga 20 unit lobus. Di dalam lobus, terdapat yang lebih kecil sebagai lobulus atau kelenjar susu, yang berperan sebagai unit produksi.
2. Sistem Duktus (Saluran ASI): Setiap lobulus terhubung dengan saluran khusus yang disebut duktus mamari. Saluran ini berfungsi sebagai jalur transportasi bagi ASI yang telah diproduksi di dalam lobulus untuk dialirkan menuju muara di bagian puting saat proses menyusui berlangsung.
3. Sistem Limfatik (Kelenjar dan Pembuluh Limfa): Payudara dilengkapi dengan jaringan pembuluh yang tersebar di area ketiak, dada, serta bagian atas tulang selangka. limfa yang dialirkan mengandung sel imun yang krusial menjaga pertahanan tubuh ibu dan membantu menangkal risiko infeksi pada jaringan payudara.

4. Jaringan Adiposa (Lemak): Sebagian besar volume payudara diisi oleh jaringan lemak yang bekerja sama dengan jaringan ikat untuk menyangga serta membentuk struktur payudara.

2.1.2 Pengertian Laktasi

Laktasi merupakan fenomena alamiah yang mencakup fase produksi hingga distribusi sebagai sumber nutrisi. keberhasilan menyusui dikendalikan hormon prolaktin dan oksitosin. Meskipun prolaktin sudah mulai naik sejak masa kehamilan, tingginya hormon estrogen masih menghambat pengeluaran ASI (Triveni, 2024). Pascapersalinan, penurunan estrogen dan progesteron, memberikan ruang bagi prolaktin untuk memicu sekresi ASI. Selain aspek medis, menyusui menjadi sarana emosional untuk mempererat *bonding* ibu dan anak. penting dipahami bahwa ASI mengandung komponen mustahil ditiru oleh susu formula, yakni zat antibodi. Komponen kekebalan utama yang dikenal sebagai Imunoglobulin A (IgA) banyak ditemukan pada kolostrum. Zat ini berfungsi sebagai garda terdepan dalam memproteksi tubuh bayi dari berbagai risiko infeksi di awal kehidupannya. (Rahayu et al., 2021).

2.1.3 Fisiologi Laktasi

Laktasi rangkaian komprehensif dari produksi susu hingga tahap bayi menghisap dan menelannya (Rika Ayunda Mega, 2023). Refleks hormonal dalam proses menyusui keberhasilan laktasi sangat bergantung pada dua mekanisme neuroendokrin utama, sejalan dengan penelitian Liviana et al., 2025 yaitu:

1. Refleks Prolaktin: Prolaktin mulai membentuk kolostrum terbatas karena masih terhambat oleh hormon kehamilan. Isapan bayi pada area puting dan areola menstimulasi reseptor mekanik yang mengirimkan pesan ke hipofisis. Respon ini memicu pengeluaran prolaktin.
2. Refleks Let-Down (Aliran): Refleks ini bertanggung jawab atas pengeluaran ASI dari pabriknya (alveoli) menuju puting. Selain isapan fisik, dipengaruhi faktor psikologis ibu, seperti bahagia saat melihat, mendengar tangisan, mencium aroma bayi, atau sekadar memiliki niat kuat untuk menyusui.

Mekanisme hisapan pada bayi agar nutrisi dapat terserap dengan baik, terdapat tiga refleks fundamental yang dimiliki bayi secara alami:

1. Refleks Menangkap: Reaksi spontan saat pipinya tersentuh, di mana akan menoleh ke arah sentuhan tersebut. Jika bibir bayi bersentuhan dengan puting, akan membuka mulut lebar.
2. Refleks Menghisap: Saat puting menyentuh mulut bayi. Posisi yang benar mengharuskan sebagian besar areola masuk ke dalam mulut yang mengakibatkan ASI mengalir keluar.
3. Refleks Menelan (*Swallowing Reflex*): Respon otomatis bayi saat mulutnya terisi ASI. Penting untuk diperhatikan bahwa mekanisme menghisap payudara berbeda dengan menggunakan botol dot. Penggunaan dot yang berlebihan dapat menyebabkan "bingung puting,"

di mana bayi kesulitan menghisap payudara ibu karena terbiasa dengan kemudahan menghisap dot karet (Alala, 2025).

2.1.4 Stadium Pembentukan Laktasi

Kolostrum (Cairan Emas) merupakan sekresi awal payudara yang keluar pada hari pertama pascapersalinan. Cairan memiliki tekstur kental hingga encer dengan warna kekuningan yang khas. Kolostrum sering disebut sebagai "imunisasi pertama" karena kaya akan. Secara volume, kolostrum keluar dalam jumlah sedikit (sekitar 10cc–100cc) namun akan meningkat hingga 150-300 ml per hari. Komposisinya tinggi protein namun rendah lemak dan karbohidrat (Kristanti et al., 2025).

Fungsi perlindungan kolostrum didukung oleh komponen berikut:

1. **Imunoglobulin:** Melapisi permukaan usus bayi guna mencegah pemicu alergi.
2. **Laktoferin:** Protein yang menghambat pertumbuhan bakteri patogen.
3. **Lisosom:** Senyawa antibakteri dan antivirus yang jauh lebih tinggi dibanding susu sapi.
4. **Faktor Antitrypsin:** Melindungi imunoglobulin agar tidak hancur oleh enzim pencernaan (tripsin).
5. **Faktor Bifidus:** Karbohidrat untuk mendukung pertumbuhan bakteri (*Lactobacillus*) di usus bayi guna menciptakan lingkungan asam yang menangkal bakteri jahat.

Peralihan adalah fase antara kolostrum menuju ASI yang pada hari ke-4 hingga hari ke-10 masa laktasi. Karakteristik utama pada fase ini meliputi:

1. Terjadinya adaptasi komposisi dari kolostrum menuju tahap matur.
2. Kadar protein menurun, namun konsentrasi lemak dan karbohidrat (energi) justru semakin meningkat.
3. Volume produksi ASI meningkat pesat secara bertahap. (Pratiwi & Nurrohmah, 2023).

Air Susu Matang adalah cairan yang dihasilkan ke-10 dan seterusnya. Warnanya putih kekuningan dipengaruhi oleh kandungan riboflavin, karoten, dan garam *Ca-Caseinat*. Ciri-ciri spesifik ASI matur adalah:

1. Merupakan nutrisi lengkap yang diproduksi oleh ibu yang sehat.
2. Memiliki sifat biokimia untuk memudahkan pencernaan bayi.
3. Tetap mengandung komponen protektif seperti faktor antimikroba dan *interferon producing cell*.
4. Secara fisik, cairan ini tidak akan menggumpal
5. Mengandung faktor bifidus yang terus menjaga kesehatan mikroflora usus anak.

2.1.5 Proses Pembentukan ASI

1. Laktogenesis Tahap I (Persiapan Prenatal) Fase ini berlangsung sejak usia kehamilan memasuki minggu ke-16 hingga ke-18. Tahap ini, kelenjar payudara mulai aktif menyiapkan diri dengan memproduksi kolostrum. (Tursilah et al., 2023) Kolostrum merupakan cairan awal yang memiliki

karakteristik jernih kekuningan, tekstur lebih kental dibanding ASI matur, serta mengandung kadar imunoglobulin yang sangat tinggi.

2. Laktogenesis Tahap II (Transisi Pascasalin) Tahapan ini ditandai dengan sekresi ASI signifikan, yang terjadi hari keempat persalinan. Pada fase ini, ibu biasanya akan merasakan payudara yang lebih penuh dan kencang karena produksi cairan susu mulai melimpah.
3. Laktogenesis Tahap III (Pemeliharaan Produksi) Jika pada fase awal produksi ASI dikendalikan secara hormonal oleh sistem endokrin, pada tahap ketiga ini kendali produksi mulai beralih ke sistem autokrin. (Nirmala Sari, 2022).

2.1.6 Manfaat ASI

1. Manfaat ASI Bagi Bayi
 - a. Keunggulan ASI di awal persalinan, memiliki komposisi protein dan Vitamin A tinggi namun rendah lemak, sehingga ideal untuk pencernaan bayi yang baru lahir.
 - b. Perlindungan imunologis (Sistem Kekebalan Tubuh) ASI bertindak sebagai "antibodi hidup" yang melindungi bayi dari kontaminasi bakteri. Kandungan *Secretory Immunoglobulin A* (Ig.A) di dalamnya mampu melumpuhkan bakteri jahat seperti *E. Coli* serta berbagai virus (BALT, GALT, dan MALT) yang secara spesifik melindungi saluran pernapasan, pencernaan, dan jaringan tubuh bayi.

- c. Stimulasi kecerdasan (aspek kognitif) kandungan nutrisi dalam ASI sangat krusial bagi maturitas sistem saraf pusat. Berbagai riset menunjukkan korelasi positif antara pemberian ASI dengan.
 - d. Kedekatan psikologis dan keamanan (Aspek Emosional) Proses menyusui memfasilitasi kontak fisik langsung (*skin-to-skin contact*) yang menciptakan ikatan emosional (*bonding*) yang mendalam. Kehangatan tubuh dan suara detak jantung ibu
 - e. Kematangan neurologis (aspek saraf) aktivitas menyusui langsung pada payudara melatih koordinasi motorik bayi dalam menghisap, menelan, dan bernapas secara sinkron. Latihan alami ini membantu penyempurnaan sistem saraf koordinasi pada bayi baru lahir.
 - f. Pencegahan penyakit dan investasi kesehatan selain mencegah infeksi akut seperti diare dan ISPA, ASI juga melindungi bayi dari risiko kesehatan jangka pendek seperti hipotermi dan hipoglikemia, serta risiko jangka panjang seperti obesitas dan stunting.
2. Manfaat ASI Bagi Ibu
- a. Pemulihan Fisik Pascapersalinan: Inisiasi menyusui segera setelah lahir merangsang produksi oksitosin yang memicu kontraksi rahim. Hal ini efektif untuk mencegah perdarahan hebat dan involusi (Yanti 2024).
 - b. Proteksi Penyakit Kronis: Ibu menyusui memiliki risiko lebih rendah terhadap berbagai kanker, seperti kanker payudara, ovarium, dan endometrium, karena adanya penekanan hormon estrogen berlebih.

- c. Kesehatan Mental dan Emosional: Pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin saat menyusui menciptakan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, serta mencegah risiko depresi pascapersalinan (*postpartum depression*).
- d. Manajemen Berat Badan: Menyusui adalah cara alami untuk membakar kalori (sekitar 500 kalori/hari). Lemak yang tersimpan selama kehamilan akan dialihkan untuk produksi ASI.
- e. Pencegahan Anemia: Dengan menyusui, masa menstruasi dapat tertunda lebih lama, sehingga cadangan zat besi dalam tubuh ibu lebih terjaga.

2.1.7 Upaya Pembentukan ASI

Intensitas Stimulasi Payudara: Produksi ASI bekerja sesuai prinsip *supply on demand*. Sangat penting untuk meningkatkan frekuensi menyusui atau memerah ASI menggunakan pompa maupun tangan jika ibu mengalami siklus haid yang normal. Jika bayi belum ingin menyusui, ibu tetap harus memerahnya agar kelenjar payudara terus menerima sinyal. **Pengerahan ASI Hingga Tuntas:** Pastikan payudara dalam kondisi kosong setelah bayi selesai menyusui. Pengosongan yang optimal dan rutin merupakan stimulus kunci agar siklus produksi air susu di dalam alveoli berjalan dengan lancar dan tidak terhenti. **Manajemen Psikologis dan Relaksasi:** Keberhasilan menyusui sangat dipengaruhi oleh stabilitas emosional ibu.

Faktanya, sebagian besar kegagalan laktasi dipicu oleh faktor stres atau kecemasan (Natara, 2024). Prioritas ASI Di Atas Susu Formula: Hindari memberikan susu formula hanya karena merasa ASI masih sedikit di hari-hari pertama. Pemberian formula justru memicu siklus secara perlahan akan menghentikan produksi ASI alami ibu. Pencegahan Bingung Puting: Penggunaan dot atau empeng sangat tidak disarankan karena dapat memicu *nipple confusion*. Kondisi ini membuat bayi salah dalam melakukan teknik perlekatan pada payudara ibu. Jika harus memberikan ASI perah, gunakan media lain seperti sendok atau *cup feeder*. Konsultasi Profesional: Jangan ragu untuk mencari bantuan ke klinik laktasi atau konselor menyusui jika menghadapi kendala teknis dalam proses menyusui. Asupan Nutrisi Berkualitas: Ibu menyusui wajib mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang untuk mendukung kualitas dan kuantitas produksi air susu.

2.1.8 Jumlah Produksi ASI

Produksi air susu ibu mengalami peningkatan volume secara bertahap seiring dengan bertambahnya usia bayi. Cairan yang dihasilkan adalah kolostrum dengan jumlah berkisar antara 10 hingga 100 cc. Memasuki hari kedua hingga hari keempat pascalin, volume tersebut mulai mengalami kenaikan pada rentang 150 sampai 300 ml dalam kurun waktu 24 jam (Ningsih et al., 2024). Setelah melewati masa transisi air susu yang diproduksi dikategorikan sebagai ASI matur. Pada fase ini, kelenjar payudara mampu menghasilkan sekitar 300 hingga 800 ml ASI per hari, terutama saat bayi

memasuki usia tiga bulan. Volume produksi ini terus mengalami peningkatan pada minggu berikutnya guna menyesuaikan dengan kebutuhan nutrisi dan pertumbuhan bayi yang semakin meningkat.

2.1.9 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Pproduksi ASI

1. Faktor Hormonal

- a. Hormon Prolaktin: Hormon ini bertugas merangsang sel-sel di alveoli payudara untuk memproduksi susu.
- b. Hormon Oksitosin: Dilepaskan oleh kelenjar hipofisis posterior. Oksitosin bekerja memeras otot halus di alveoli agar ASI mengalir menuju puting (*Let-Down Reflex*).

2. Frekuensi dan Teknik Menyusui

- a. Frekuensi: Semakin sering payudara dikosongkan (disusui atau diperah), maka otak akan menerima sinyal bahwa kebutuhan ASI tinggi, sehingga produksi akan ditingkatkan.
- b. Teknik (Perlekatan): Perlekatan yang salah membuat isapan bayi tidak efektif merangsang saraf pada areola. Hal ini mengakibatkan pengosongan payudara tidak maksimal, yang pada jangka panjang akan menurunkan volume produksi.

3. Kondisi Psikologis Ibu

- a. Efek Relaksasi: Perasaan tenang dan percaya diri mengaktifkan Nucleus Raphe, yang merangsang hipotalamus memicu oksitosin.

- b. Hambatan Stres: Saat ibu cemas atau nyeri, tubuh memproduksi hormon adrenalin. Adrenalin menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang menghambat hormon oksitosin mencapai payudara.

4. Status Nutrisi dan Istirahat

- a. Nutrisi: Meskipun kualitas ASI cenderung stabil, kuantitasnya dipengaruhi oleh asupan kalori. Ibu menyusui membutuhkan tambahan sekitar 500 kkal per hari.
- b. Istirahat: Kelelahan fisik yang ekstrem memicu peningkatan hormon kortisol (hormon stres), sehingga ibu yang sangat lelah sering kali mengalami penurunan produksi ASI yang signifikan.

5. Kondisi Kesehatan Ibu dan Bayi

- a. Ibu: Adanya gangguan hormonal (seperti masalah tiroid atau PCOS), perdarahan hebat saat persalinan, atau penggunaan alat kontrasepsi
- b. Bayi: Kondisi bayi seperti BBLR (berat badan lahir rendah) atau bayi prematur sering kali memiliki daya isap yang lemah. Isapan yang tidak kuat ini gagal memberikan stimulasi saraf yang cukup ke otak ibu untuk memicu *Let-Down Reflex*, sehingga produksi ASI tidak terpacu secara optimal.

2.1.10 Mekanisme dan Teknik Menyusui

Keberhasilan laktasi sangat ditentukan oleh keterampilan ibu dalam mengatur *attachment*. Posisi yang benar akan memastikan bayi mendapatkan ASI secara optimal dan mencegah terjadinya lecet pada puting ibu (Phonna et al., 2023).

1. Prinsip Dasar Perlekatan (LATCH)

Posisi Tubuh: Tubuh bayi harus tersangga sepenuhnya (bukan hanya kepala) serta perut bayi menempel pada perut ibu. Arah Puting: Arahkan puting ke hidung bayi untuk memicu mulutnya terbuka lebar. Masukkan payudara hingga (bagian hitam payudara).

2. Variasi Posisi Menyusui

Ibu dapat memilih posisi yang paling nyaman:

- a. Bersandar (*Laid-Back*): Ibu dalam posisi setengah berbaring (rileks) bayi di atas dada ibu. Posisi ini sangat cocok untuk memicu insting alami bayi mencari puting.
- b. Menimang (*Cradle Hold*): Posisi paling umum di mana kepala bayi terletak pada lipatan siku ibu gunakan bantal di bawah lengan agar tangan ibu tidak cepat lelah.
- c. Menimang Silang (*Cross Cradle*): Mirip dengan *cradle*, namun ibu menggunakan tangan yang berlawanan dengan sisi payudara untuk menopang leher bayi. Posisi ini memberikan kendali lebih besar pada kepala bayi.
- d. Berbaring Miring (*Side Lying*): Ibu dan bayi saling berhadapan dalam posisi tidur miring. Posisi ini sangat ideal dilakukan saat malam hari atau ketika ibu merasa lelah.

- e. Menitip/Mengepit (*Football Hold*): Bayi diletakkan di bawah ketiak ibu seolah-olah mengapit bola. Sangat disarankan untuk ibu setelah operasi *caesar* atau bagi ibu dengan payudara besar.
- f. Posisi Duduk (*Sitting Baby*): Bayi diposisikan duduk menghadap ibu. Biasanya dilakukan pada bayi yang sudah agak besar dan sudah mengontrol otot lehernya dengan baik (Liviana et al., 2025).



(Rinata Evi, 2022)

Gambar 2. 2 Teknik Menyusui

2.1.11 Alat Ukur Kecukupan ASI

Alat ukur yang digunakan adalah lembar observasi produksi ASI sejalan penelitian Dewi (2025) dan Yuliaswati (2023). Instrumen ini menggunakan

skala Guttman dengan sistem skoring dikotomi, setiap jawaban (“Ya”) skor 1 dan jawaban negatif skor 0. Lembar observasi ini terdiri dari 10 indikator meliputi frekuensi (BAK) bayi minimal 6-8 kali dalam sehari, frekuensi (BAB) minimal 3 kali sehari, ketenangan bayi pasca menyusui, durasi tidur bayi selama 2-3 jam, adanya sensasi *Let-Down Reflex* (LDR) pada ibu, kondisi payudara yang kosong atau lembek setelah menyusui, serta terdengarnya refleks menelan yang stabil pada bayi.

Penentuan kriteria hasil ukur menjumlahkan seluruh skor dengan rentang nilai antara 0 hingga 10. kategori kecukupan ASI ditentukan berdasarkan nilai median sebagai ambang batas (*cut-off point*). Responden diklasifikasikan memiliki produksi ASI yang "cukup" apabila memperoleh total skor 5 hingga 10. Sebaliknya, responden dengan skor 0 hingga 4 diklasifikasikan dalam kategori "kurang". Penggunaan indikator eliminasi bayi (BAK dan BAB) sebagai poin krusial dalam skoring ini diperkuat (Dewi 2025).

2.2 Pijat Oksitosin

2.2.1 Pengertian Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin bertujuan mengoptimalkan kelancaran laktasi. Secara biologis, hormon oksitosin berperan dalam memicu relaksasi, mereduksi stres, serta menurunkan ambang nyeri dan inflamasi pada ibu pascapersalinan. Kondisi psikologis yang tenang dan stabil ini menjadi kunci utama.

2.2.2 Fisiologi Pijat Oksitosin

Stimulasi fisik melalui pijat oksitosin dilakukan pada area sepanjang kedua sisi tulang belakang, terutama daerah torakal hingga scapula. Tekanan dan gerakan pijatan berfungsi pemicu neurologis. Rangsangan ini dihantarkan dalam bentuk impuls saraf menuju medulla oblongata, lalu diteruskan ke hipotalamus (Nirmala Sari, 2022). Oksitosin yang telah diproduksi di dalam alveoli mengalir ke duktus laktiferus hingga keluar melalui puting, yang dikenal sebagai refleksi ejeksi atau let-down reflex. Namun produksi ASI jumlah besar belum terjadi karena masih dihambat oleh tingginya hormon estrogen dan progesteron. Pijat oksitosin yang dikombinasikan dengan essential oil lavender Selain merangsang pelepasan oksitosin untuk memperlancar pengeluaran ASI, Penurunan stres ini penting karena kortisol dapat menghambat pelepasan oksitosin. Dengan demikian, pijat oksitosin bekerja melalui dua mekanisme fisiologis sekaligus, yaitu stimulasi saraf dan efek relaksasi yang mengurangi hambatan hormonal, sehingga produksi dan pengeluaran ASI menjadi optimal.

2.2.3 Tujuan Pijat Oksitosin

1. Manajemen stres dan relaksasi: Intervensi ini bertujuan untuk menurunkan ketegangan saraf dan mengurangi beban psikologis harian.
2. Penguatan respon imun: Melalui peningkatan rasa nyaman, stimulasi ini membantu mengoptimalkan kinerja sistem kekebalan tubuh.

3. Akselerasi Involusi Uterus: Pijatan ini memicu sekresi oksitosin yang menyebabkan kontraksi rahim secara efektif..
4. Produksi Dan Aliran ASI: Merangsang refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*), yang secara langsung berdampak pada peningkatan volume dan kelancaran distribusi nutrisi bagi bayi.

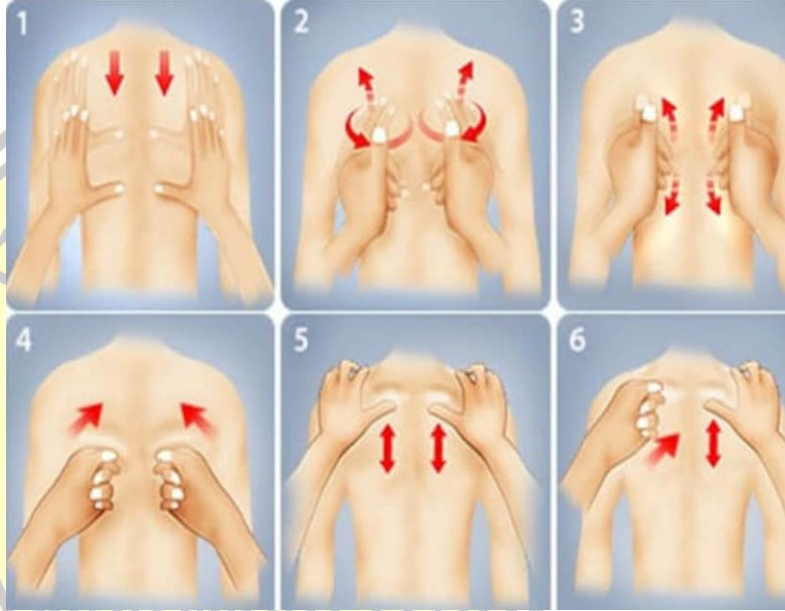
2.2.4 Manfaat Pijat Oksitosin

1. Relaksasi Psikologis: Pijatan ini bekerja sebagai penenang alami yang efektif sehingga ibu merasa lebih rileks.
2. Membangun Efikasi Diri: Dengan tubuh yang nyaman, rasa percaya diri ibu untuk bisa menyusui secara maksimal akan meningkat secara otomatis.
3. Harmonisasi Pikiran dan Perasaan: Menciptakan suasana hati yang positif dan tenang, yang sangat penting bagi ibu dalam membangun ikatan batin (*bonding*) dengan bayinya.
4. Akselerasi Produksi ASI: Manfaat intinya adalah memicu "keran" ASI agar terbuka lebar, sehingga aliran air susu menjadi lebih deras dan lancar.

2.2.5 SOP Pijat Oksitosin

Tabel 2. 1 Standar Operasional Prosedur Pijat Oksitosin

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PIJAT OKSITOSIN	
	PIJAT OKSITOSIN
Pengertian	Pijat oksitosin adalah pemijatan sepanjang tulang belakang, sampai costae kelima - keenam dan merupakan usaha untuk merangsang prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan
Indikasi	Dilakukan pada klien yang baru melahirkan
Kontra Indikasi	-
Tujuan	1. Untuk merangsang reflex oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu 2. Mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI 3. Merangsang hormon oksitosin,
Pengkajian	Kaji Payudara ibu(bentuk, puting produksi ASI)
Persiapan pasien	1. Cek kebutuhan pasien 2. Jelaskan tindakan yang akan dilakukan 3. Mengatur lingkungan aman dan nyaman 4. Memperhatikan privacy.
Persiapan alat	Air sabun Baby Oil/ Minyak secukupnya Handuk Bantal Kursi
Prosedur	A. Fase Orientasi 1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan tindakan 3. Menjelaskan langkah prosedur 4. Menanyakan kesiapan 5. Kontrak waktu

	B. Fase kerja 1. Melepaskan baju ibu bagian atas, ibu miring lalu memeluk bantal, memasang handuk, melumuri kedua tangan dengan minyak lavender 2. Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan ibu jari menunjuk ke depan. 3. Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang gerakan melingkar kecil - kecil dengan kedua ibu jarinya. 4. Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang kearah bawah dari leher kearah tulang belikat, selama 2- 3 menit. Mengulangi pemijatan hingga 3 kali.  5. Membersihkan punggung ibu dengan washlap air hangat dan dingin secara bergantian. 6. Merapikan pasien dan alat C. Fase Terminasi 1. Fase Terminasi 2. Evaluasi hasil 3. Rencana tindak lanjut 4. Dokumentasi
Waktu	Dilakukan 2x sehari (pagi dan sore) dengan durasi pijat 15 menit
Yang harus dicatat	1. Mencatat hasil pemeriksaan kedalam status 2. Membuat kesimpulan hasil pemeriksaan

	3. Membuat rencana perawatan dan memberikan nasehat bila ada kelainan 4. Membereskan alat dan lingkungan 5. Cuci tangan
Sumber rujukan	1. Sulistyawati, Ari, 2009, Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas: Penerbit ANDI, Yogyakarta 2. Persis Mary Hamilton, Dasar-dasar Keperawatan Maternitas, edisi 6, 2006, Jakarta, EGC 3. Hellen Farrer, Perawatan Maternitas, edisi 2, 2006, Jakarta, EGC 4. Marilyn E. Doengoes & Mary Frances Moorhouse, Rencana Perawatan Maternal/Bayi : Pedoman untuk Perencanaan dan Dokumentasi Perawatan Klien, edisi 2, 2001, Jakarta, EGC 5. Bobak & Lowdermilk, Buku Ajar Keperawatan Maternitas, edisi 4, 2005 6. Reeder, S., Martin, L., & Griffin, D. (2011). Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga. Vol 1. Alih bahasa Afiyanti, dkk., Jakarta: EGC. 7. Depkes. RI. (2007)

2.2.6 Teknik Aplikasi Dalam Pijat Oksitosin

1. Pengenceran (Dilusi): Mencampurkan 2-3 tetes lavender murni ke dalam 10 ml *carrier oil* (minyak kelapa atau minyak zaitun).
2. Absorpsi Kulit: Melalui teknik pijatan pada area *vertebrae* (punggung), zat kandungan lavender akan terserap lewat pori-pori kulit menuju aliran darah perifer, memberikan efek relaksasi otot (*carminative*) secara langsung di area yang dipijat (Dian Fitriana et al., 2025)

2.2.7 Tanda dan Sensasi Pijat Oksitosin Aktif

1. Sensasi "Gelenyar" di Payudara: Ibu merasakan sensasi seperti diperah, kesemutan, atau aliran hangat (Alala, 2025).

2. Respon psikologis yang spontan: ASI mulai merembes atau mengalir secara otomatis hanya dengan memikirkan bayi,
3. Efek simultan (Pancaran Ganda): Ketika bayi menyusui pada satu sisi payudara, ASI di sisi payudara lainnya ikut menetes atau mengalir keluar.
4. Pancaran ASI yang kuat: Jika bayi tiba-tiba melepas isapannya saat menyusui, ASI terlihat memancar halus keluar dari puting.
5. Kontraksi rahim (Mulas): Munculnya rasa mulas atau nyeri pada perut bagian bawah akibat kontraksi rahim saat menyusui, Ini menunjukkan oksitosin juga bekerja membantu pemulihan rahim ibu.
6. Pola isapan bayi yang efektif: Bayi menunjukkan isapan yang stabil, dalam, dan terdengar suara tegukan yang jelas. Hal ini menjadi bukti kuat bahwa ASI sedang mengalir deras ke dalam mulut bayi.

2.2.8 Penggunaan Lavender Essential Oil Sebagai Pendukung Intervensi

Lavender essential oil adalah minyak atsiri berasal dari bunga *Lavandula angustifolia* dan diperoleh melalui proses penyulingan uap. Dalam pijat oksitosin, minyak ini digunakan sebagai terapi pendukung untuk membantu ibu merasa lebih tenang dan rileks. Cara kerjanya melalui dua jalur, yaitu saat aromanya dihirup dan saat dioleskan ke kulit. Ketika dihirup, aroma lavender merangsang bagian otak yang mengatur emosi sehingga stres berkurang dan hormon oksitosin lebih mudah dilepaskan. Saat digunakan untuk pijat dan sudah dicampur dengan minyak, kandungannya dapat terserap melalui kulit dan membantu merilekskan otot. Zat aktif utamanya seperti

linalool dan linalyl acetate bekerja menenangkan sistem saraf, menurunkan hormon stres, dan memberikan efek rileks. Secara umum, lavender digunakan sebagai terapi pelengkap untuk mengurangi kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, dan membantu kelancaran ASI pada ibu postpartum. Namun penggunaannya tetap perlu diperhatikan agar tidak menimbulkan iritasi kulit atau reaksi alergi.



2.2.9 Jurnal Penelitian Terkait

Tabel 2. 2 Jurnal Penelitian Terkait

Kajian jurnal (Penulis,tahun,DOI)	Metode (Desain,Sample,Variabel, instrument,Analisis)	Hasil penelitian dan kesimpulan
Kombinasi Pijat Oksitosin dengan Aroma Terapi Lavender terhadap Produksi Asi pada Ibu Post Partum Primipara (Nataria, 2024)	D: <i>Pre-Experiment</i> dengan rancangan <i>One group pretest-posttest</i>. S: 16 ibu postpartum primipara (<i>Accidental Sampling</i>). V: Pijat oksitosin & aroma terapi lavender (Independen); Produksi ASI (Dependen). I: Lembar observasi. A: <i>Paired sample T-test</i>.	Hasil: setelah diberikan pijat oksitosin yang dengan aromaterapi lavender, produksi ASI meningkat dibandingkan sebelum intervensi. Pembahasan: Pijat oksitosin merangsang pelepasan hormon oksitosin sedangkan aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi Kombinasi keduanya membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.
Pengaruh Pijat Oksitosin Menggunakan Minyak Esensial Lavender untuk Meningkatkan Produksi ASI Ibu Postpartum (Fitria4, 2025)	D: <i>Pre-Eksperimental</i> dengan rancangan <i>One Group Pretest-Posttest</i>. S: Ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Batang Gansal. V: Pijat oksitosin minyak lavender (Independen); Produksi ASI (Dependen).	Hasil: Terjadi peningkatan frekuensi BAK dan BAB bayi yang menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI. Pembahasan: Pijat oksitosin merangsang hormon oksitosin, sedangkan aroma lavender memberikan rasa nyaman dan

DOI: https://doi.org/10.58794/jubidav4i2.1848	I: Lembar observasi frekuensi BAK dan BAB bayi. A: <i>Wilcoxon signed rank test</i>	relaksasi sehingga membantu meningkatkan produksi ASI.
Pengaruh Pijat Oksitosin Menggunakan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas (Rika Ayunda Mega, 2023) DOI: https://doi.org/10.59680/medika.v1i4.592	D: <i>Quasi Experiment</i> dengan <i>Pre-Post Test With Nonequivalent Control Group</i> . S: 31 responden (15 intervensi, 15 kontrol) secara <i>Purposive Sampling</i> . V: Pijat oksitosin lavender (Independen); Produksi ASI (Dependen). I: Lembar observasi. A: Uji <i>Mann-Whitney</i>	Hasil: Terdapat perbedaan signifikan rata-rata produksi ASI antara kelompok perlakuan dan kontrol Pembahasan: Pijat oksitosin menggunakan minyak lavender berpengaruh nyata terhadap kelancaran produksi ASI ibu nifas.
Penerapan Pijat Oksitosin Lavender Terhadap Volume ASI pada Ibu Pasca Melahirkan: Case Study (Liviana et al., 2025) DOI : 10.58467/ijons.v5i2	D: Studi kasus deskriptif analitik. S: 3 ibu postpartum dengan masalah menyusui tidak efektif. V: Pijat oksitosin lavender (Independen); Volume ASI (Dependen). I: Lembar observasi volume ASI.	Hasil: Seluruh subjek mengalami kenaikan volume ASI yang besar Pembahasan: Penerapan teknik ini meningkatkan pelepasan hormon prolaktin dan memberikan kenyamanan fisik-psikologis.

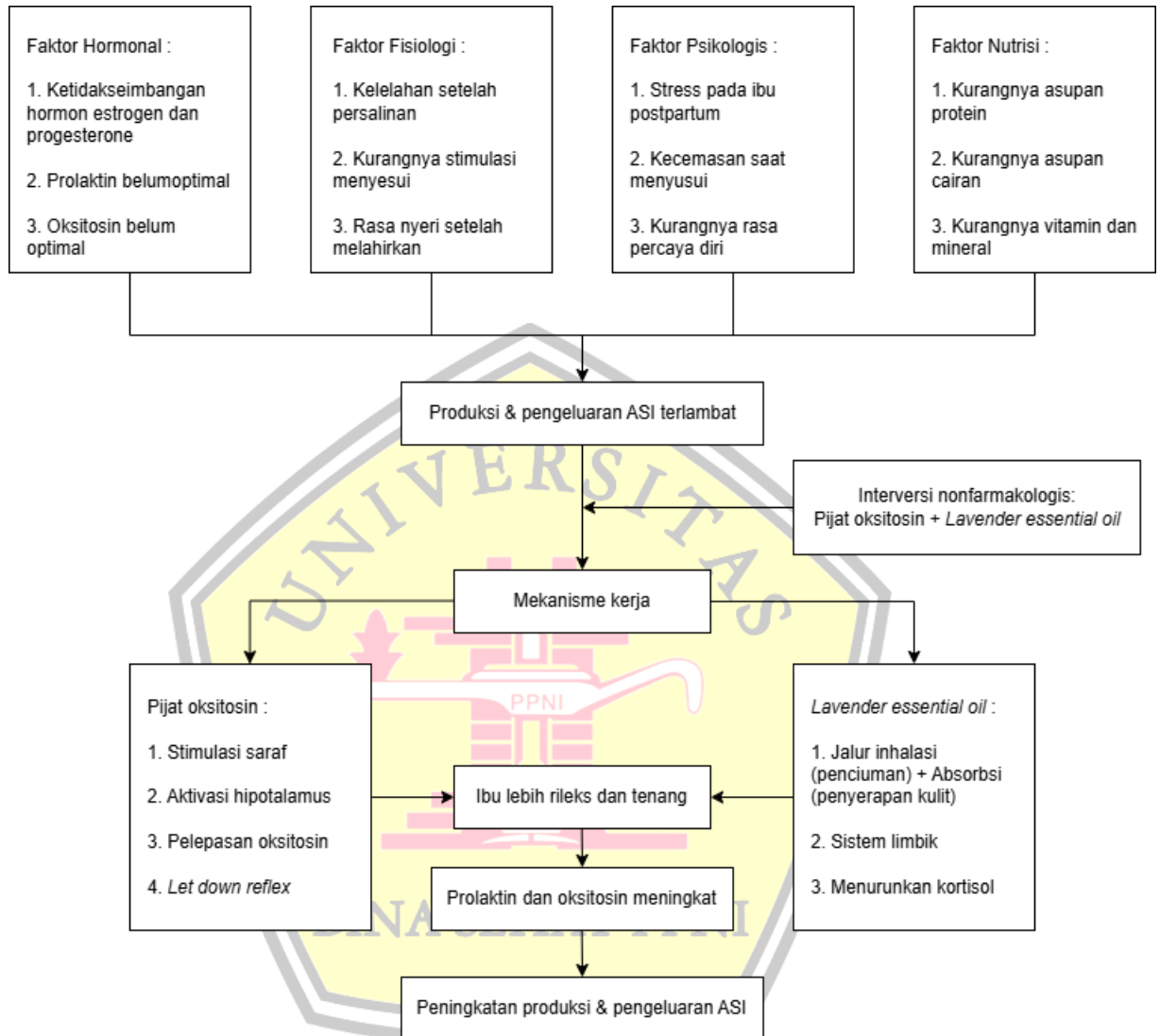
	A: Deskriptif analitik selama 3 hari berturut-turut	
Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum Normal dan SC (Kristanti et al., 2025)	D: <i>Quasy Experiment two group post test design.</i> S: 44 responden ibu post partum normal dan SC (<i>Purposive Sampling</i>). V: Pijat oksitosin (Independen); Pengeluaran ASI (Dependen). I: Lembar observasi pengeluaran ASI. A: <i>Independent T-Test.</i>	Hasil: efektivitas pijat pada kedua jenis persalinan. Pembahasan: Pijat oksitosin efektif memperlancar ASI pada ibu postpartum normal maupun SC melalui stimulasi saraf parasimpatis.

2.2.10 Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI

Pijat oksitosin dijelaskan sebagai intervensi neuroendokrin yang krusial. Pemijatan pada area tulang belakang (vertebra thorakalis) merangsang pengiriman impuls saraf ke hipotalamus untuk memicu Refleks Let-Down. Buku ini menekankan bahwa keberhasilan tidak hanya pada nutrisi, tetapi kenyamanan psikologis ibu yang secara langsung mengontrol aliran hormon oksitosin (Rinata Evi, 2022). Kombinasi aroma lavender membantu menurunkan hormon stres sehingga pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin menjadi lebih optimal.

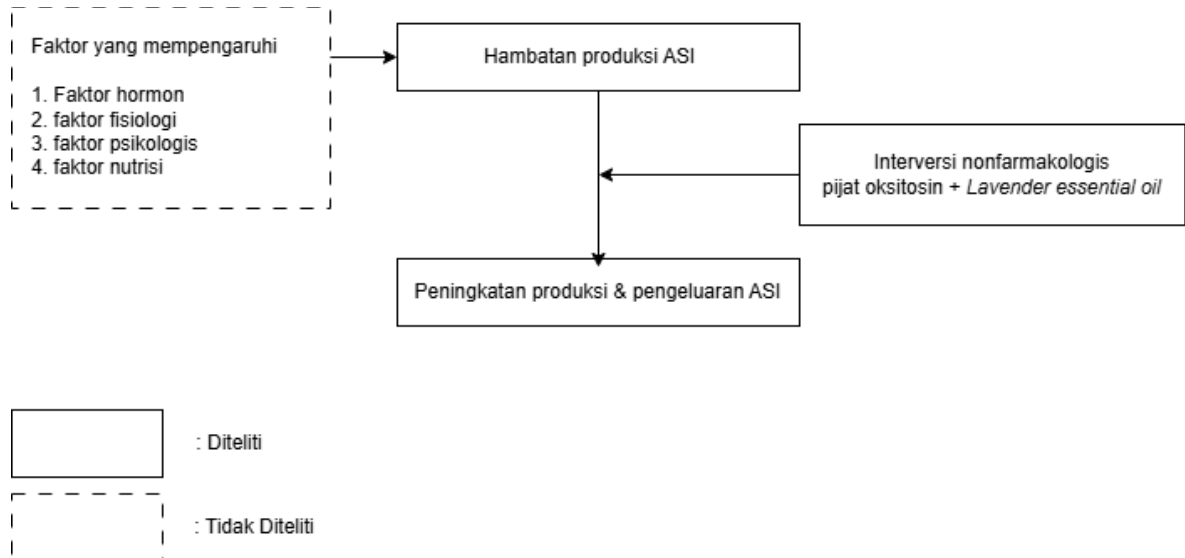
Hal ini membantu memperlancar produksi dan pengeluaran ASI. Mekanisme Relaksasi & Hormon Stres, fokus beralih pada hubungan antara aromaterapi dan sistem saraf. Penurunan kortisol ini penting karena stres adalah penghambat utama produksi ASI di tingkat seluler Yanti & Yulianti (2024). Keberhasilan produksi ASI juga dapat dilihat dari kondisi bayi setelah menyusui. Bayi yang mendapatkan ASI cukup biasanya menunjukkan tanda seperti frekuensi BAK yang meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan ASI bayi telah terpenuhi dengan baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sulistiyanti (2025). kecukupan produksi ASI berkorelasi dengan frekuensi BAK bayi yang lebih sering serta pola tidur bayi yang lebih tenang setelah menyusui.

2.2.11 Kerangka Teori



Gambar 2. 3 Kerangka Teori Pijat Oksitosin Menggunakan Lavender Essential Oil Terhadap Produksi Asi Ibu Postpartum

2.2.12 Kerangka Konsep



Gambar 2. 4 Kerangka Konsep Pijat Oksitosin Menggunakan Lavender Essential Oil Terhadap Produksi Asi Ibu Postpartum

2.2.13 Hipotesis

H1: Ada Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin Essential oil lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui