

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Konsep Dasar Ibu Nifas

1. Pengertian

Masa nifas dimulai setelah bayi lahir dan plasenta keluar dari rahim, sampai enam minggu setelah persalinan. Selama periode tersebut, tubuh ibu secara bertahap melakukan pemulihan khususnya dalam mengembalikan kondisi organ-organ reproduksi seperti sebelum hamil (Wijaya et al., 2023). Pada masa nifas, selain mengalami perubahan fisik ibu juga mengalami perubahan secara psikologis karena harus beradaptasi dengan kehadiran bayi sebagai anggota keluarga baru serta menjalani masa menyusui (Wahyuningsih, 2023). Dari paparan tersebut, disimpulkan bahwa masa nifas (*puerperium*) merupakan pemulihan secara bertahap kondisi ibu seperti sebelum hamil, masa pemulihan ini berlangsung kurang lebih selama enam minggu setelah melahirkan.

Tahap-tahap pemulihan kondisi ibu nifas menurut (Saleha, 2023) adalah sebagai berikut:

- 1) Immediate masa atau masa nifas segera merupakan tahap awal setelah persalinan yang dimulai sejak plasenta dilahirkan hingga 24 jam berikutnya. Periode ini memerlukan pengawasan yang cermat karena ibu masih berada dalam kondisi yang rentan terhadap komplikasi, terutama perdarahan yang dapat berkaitan dengan terjadinya atonia uteri.

Pemantauan secara berkala, meliputi penilaian terhadap kekuatan kontraksi uterus, karakteristik pengeluaran lokia, tekanan darah, serta suhu tubuh.

2) Early ibu nifas atau masa nifas awal berlangsung sejak 24 jam hingga satu minggu setelah persalinan. Pada periode ini, yang perlu diperhatikan tidak adanya tanda-tanda pendarahan sehingga involusi uterus berlangsung secara normal. pengeluaran lochea terutama untuk memastikan tidak terdapat bau yang tidak normal sebagai salah satu tanda kemungkinan infeksi, serta kemampuan ibu dalam memberikan ASI kepada bayinya.

3) Late ibu nifas atau masa nifas lanjut berlangsung mulai dari satu minggu hingga enam minggu setelah persalinan. Pada tahap ini, pemantauan kondisi ibu tetap perlu dilakukan secara berkala untuk memastikan proses pemulihan berlangsung dengan baik. serta ibu dan keluarga perlu memperoleh konseling dan edukasi mengenai keluarga berencana (KB) sebagai bagian dari persiapan perencanaan kehamilan berikutnya

2. Perubahan Fisiologis Masa Nifas

Berakhirnya kehamilan ditandai dengan perubahan hormonal yang cukup signifikan, hormon yang selama kehamilan berada dalam kadar tinggi, seperti HCG (*human chorionic gonadotropin*), *human placental lactogen*, estrogen, dan progesteron, mengalami penurunan secara bertahap. Kadar *human placental lactogen* akan menurun hingga tidak lagi terdeteksi dalam sirkulasi ibu sekitar dua hari pascapersalinan, sedangkan HCG membutuhkan waktu

kurang lebih dua minggu untuk menghilang. Estrogen dan progesteron kemudian mengalami penurunan hingga mencapai kadar yang mendekati fase folikuler siklus menstruasi, masing-masing sekitar tiga dan tujuh hari setelah persalinan. Perubahan hormonal tersebut menjadi bagian dari proses adaptasi tubuh setelah kehamilan berakhir dan berperan dalam mengembalikan fungsi berbagai sistem tubuh menuju keadaan sebelum kehamilan. (Kasmiati, 2023)

Berdasarkan pernyataan tersebut organ tubuh ibu yang mengalami perubahan setelah melahirkan menurut (Rochmawati, 2020) antara lain :

- 1) Involusi uterus adalah rangkaian perubahan pada rahim setelah persalinan yang ditandai dengan berkurangnya ukuran uterus hingga mendekati kondisi sebelum kehamilan. Salah satu cara untuk mengevaluasi proses involusi tersebut adalah dengan melakukan palpasi pada abdomen guna menentukan Tinggi Fundus Uteri (TFU).
- 2) Lokhea adalah sekret yang berasal dari uterus dan dikeluarkan selama masa postpartum sebagai bagian dari proses pemulihan pascapersalinan. Volume pengeluarannya dapat bervariasi pada setiap ibu dan secara fisiologis memiliki aroma khas yang cenderung amis atau anyir. Sebaliknya, lokhea dengan aroma yang tidak sedap atau menyengat merupakan kondisi yang perlu diperhatikan karena dapat menunjukkan adanya infeksi.

Berdasarkan perubahan warna dan waktu pengeluarannya, lochea terbagi ke dalam empat jenis yaitu (Pasaribu et al., 2020):

- a. Lokhea Rubra cairan berwarna merah segar yang terjadi pada hari ke 1-4 masa post partum.
- b. Lokhea Sanguinolenta adalah cairan berwarna merah kecokelatan, biasa terjadi pada hari ke 4-7 post partum.
- c. Lokhea Serosa berwarna kuning kecokelatan, terjadi pada hari ke 7-14 masa nifas.
- d. Lokhea Alba merupakan fase akhir yang terjadi pada 2-6 minggu post partum, cairan berwarna putih atau kekuningan

3) Serviks Segera setelah setelah persalinan, serviks tampak terbuka dan berbentuk seperti corong akibat perbedaan kemampuan kontraksi antara korpus uteri dan serviks. Korpus uteri dapat berkontraksi, sedangkan serviks relatif tidak mengalami kontraksi, sehingga terbentuk gambaran menyerupai cincin pada batas keduanya. Proses involusi serviks berlangsung bersamaan dengan pemulihan uterus. Pada awal masa nifas, ostium eksternum masih dapat dimasuki sekitar dua hingga tiga jari, kemudian secara bertahap menyempit hingga kembali menutup sekitar enam minggu setelah persalinan.

4) Vulva dan Vagina Persalinan memberikan tekanan dan peregangan yang signifikan terhadap vulva dan vagina. Kondisi kedua organ tersebut pada awal masa nifas masih relatif kendur karena belum sepenuhnya mengalami pemulihan. Namun, proses involusi berlangsung secara

bertahap sehingga sekitar tiga minggu setelah persalinan, vulva dan vagina mulai kembali seperti keadaan sebelum hamil. Pada tahap ini, rugae vagina secara perlahan muncul kembali, sementara labia tampak lebih menonjol.

- 5) Perineum Proses persalinan menyebabkan perineum mengalami peregangan yang cukup besar sehingga segera setelah bayi lahir, jaringan tersebut menjadi lebih kendur. Seiring berlangsungnya masa pemulihan, pada hari kelima setelah persalinan sebagian tonus perineum mulai kembali. Namun, tingkat kekencangannya belum sepenuhnya mencapai kondisi seperti sebelum ibu mengalami kehamilan
- 6) Payudara Evaluasi kondisi payudara pada masa awal setelah persalinan mencakup pengamatan terhadap tampilan dan integritas puting susu. Aspek lain yang turut dikaji meliputi adanya memar atau iritasi jaringan akibat pelekatan dan posisi bayi ketika menyusui, keberadaan kolostrum, serta tingkat keterisian payudara oleh air susu. Pemeriksaan juga diarahkan untuk mengidentifikasi kemungkinan sumbatan duktus, kongesti, serta manifestasi awal yang berpotensi menunjukkan mastitis.
- 7) Sistem Pencernaan Biasanya pada periode pascapersalinan, ibu umumnya dapat mengalami gangguan berupa konstipasi. Timbulnya keluhan tersebut berkaitan dengan tekanan pada organ pencernaan yang menyebabkan kolon berada dalam keadaan kosong. Kondisi tersebut dapat diperberat oleh kehilangan cairan secara berlebihan, asupan

makanan yang tidak memadai, hemoroid, serta minimnya aktivitas tubuh setelah melahirkan.

- 8) Sistem Perkemihan setelah persalinan, ibu mengalami kesulitan dalam melakukan buang air kecil, terutama selama 24 jam pertama. Kondisi tersebut terjadi akibat trauma dan pembengkakan pada area jalan lahir atau akibat rasa perih pada luka jahitan. Selain itu, kadar hormon estrogen yang memiliki efek mempertahankan cairan dalam tubuh mengalami penurunan secara signifikan. Peningkatan pengeluaran urine yang terjadi sebagai akibat perubahan tersebut dikenal dengan istilah “diuresis”.
- 9) Sistem Muskuloskeletal setelah persalinan kontraksi otot uterus memberikan tekanan pada pembuluh darah yang terdapat di antara anyaman otot, sehingga aliran darah dapat terhambat dan perdarahan pascapersalinan dapat dikendalikan. Selain itu, struktur penunjang panggul, meliputi ligamen, diafragma pelvis, dan fasia, yang mengalami peregangan selama persalinan secara perlahan akan mengalami retraksi dan pemulihan. Stabilitas jaringan secara menyeluruh umumnya tercapai sekitar 6–8 minggu setelah persalinan.
- 10) Perubahan tanda-tanda vital Sesudah partus suhu tubuh dapat meningkat kurang lebih $0,5^{\circ}\text{C}$ di atas nilai normal, dengan batas peningkatan yang tidak melampaui 38°C , kemudian kembali normal dalam sekitar dua jam pertama pascapersalinan. Frekuensi nadi umumnya lebih mudah mengalami fluktuasi dibandingkan suhu tubuh. Sementara itu,

pernapasan dapat menjadi sedikit lebih cepat setelah persalinan, sebelum akhirnya kembali ke pola semula. Hipertensi pascapersalinan juga dapat ditemukan pada beberapa kasus dan cenderung mengalami resolusi spontan dalam waktu sekitar dua minggu apabila tidak terdapat penyakit penyerta, meskipun tanpa pemberian pengobatan (Pasaribu et al., 2020).

3. Manifestasi Klinis post partum menurut (Sulistyowati, 2022) sebagai berikut:

- 1) Perdarahan yang hebat atau seperti haid berlebih yang mendadak
- 2) vagina mengeluarkan bau busuk.
- 3) Nyeri perut bawah, dan sakit kepala hebat sampai mengakibatkan masalah pada penglihatan.
- 4) Hilangnya nafsu makan.
- 5) Nafas pendek serta cepat merasa lelah.

4. Komplikasi dalam Masa Nifas menurut (Meilani, 2024) terdiri dari:

- 1) Suhu tubuh tinggi biasanya $> 38^{\circ}\text{C}$ selama 10 hari pertama.
- 2) Infeksi bakterial genital dengan gejala suhu tinggi, lochea berbau busuk dan nyeri di lokasi infeksi.
- 3) Infeksi luka genital tanda dan gejalanya adalah nyeri lokal, demam, dan pembengkakan pada area yang terdampak. Proses inflamasi juga dapat terlihat pada tepi luka maupun jahitan, disertai keluarnya cairan purulen. Pada kondisi tertentu, infeksi dapat menyebabkan luka atau jahitan mengalami pemisahan sehingga bagian luka kembali terbuka
- 4) Endometrium dapat ditandai dengan beberapa gejala, seperti demam, takikardia, menggigil, serta rasa nyeri pada uterus saat ditekan yang dapat

menjalar ke arah samping. Pada pemeriksaan bimanual juga dapat ditemukan nyeri di daerah panggul, disertai keluarnya sekret yang sangat banyak, pembengkakan pada perut, dan peningkatan jumlah leukosit.

- 5) Hematoma biasanya ditandai dengan pembengkakan pada vulva maupun vagina disertai dengan rasa nyeri yang intens. Pembengkakan tersebut umumnya terasa tegang, memiliki bentuk tidak teratur, dan jaringan di sekitarnya terlihat memar.
- 6) Subinvolusi Rahim terjadi apabila proses pengecilan dan kontraksi uterus setelah persalinan berlangsung tidak efektif. Faktor penyebabnya karena tertinggalnya sisa plasenta, adanya fibroid, serta infeksi pada masa postpartum awal. Gejalanya ditandai dengan pengeluaran lochia tetap banyak atau terus berlangsung, fundus uteri teraba lunak, dan tinggi fundus berada di atas posisi yang seharusnya sesuai dengan masa postpartum.
- 7) Perdarahan postpartum sekunder terjadi ketika ibu mengalami pengeluaran darah yang berlebihan setelah 24 jam pertama pascapersalinan. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan kegagalan involusi uterus, sisa jaringan plasenta atau membran yang masih tertinggal, cedera yang belum diketahui, serta hematoma. Manifestasi yang dapat ditemukan berupa perdarahan dan anemia, sementara pada kasus yang berat, kehilangan darah dapat menyebabkan ibu mengalami syok.

- 8) Tromboflebitis ditandai dengan nyeri tekan local flebitis.
- 9) Mastitis disebabkan oleh *Staphylococcus aureus* gejalanya seperti flu dengan demam tinggi, terjadi pada hari ke-10 masa nifas.

5. Pemeriksaan Fisik

Selama masa nifas bidan harus melakukan kunjungan minimal 4x. Hal tersebut guna memantau keadaan ibu dan bayi baru lahir. Waktu kunjungan selama masa nifas (Meilani, 2024), meliputi:

- 1) 6 jam - 2 hari nifas
- 2) 3 hari - 7 hari nifas
- 3) 8 hari - 28 hari nifas
- 4) 29 hari - 42 hari nifas.

Hal yang harus diperiksa saat melakukan kunjungan pada ibu nifas sebagai berikut:

a. Keadaan umum

Pemeriksaan wajah meliputi mata untuk memantau adanya tanda anemis, serta melihat adanya pembengkakan yang merupakan tanda dari ibu nifas eklamsi.

b. Tanda-tanda vital

Pemeriksaan suhu tubuh, nadi, pernafasan dan tekanan darah. Hal tersebut dilakukan untuk perubahan status kesehatan pasien agar tidak terjadi tanda infeksi.

c. Payudara

Pemeriksaan mencakup mengamati adanya benjolan dan pembesaran kelenjar. Kondisi puting susu turut dinilai untuk mengetahui apakah bentuknya menonjol atau tidak. Di samping itu, dilakukan pemeriksaan terhadap kemungkinan adanya nanah yang keluar dari payudara.

d. Abdomen

Pengkajian pada uterus mencakup pemeriksaan TFU untuk mengetahui involusi uteri sesuai, serta konsistensinya lembek atau keras. Selain pemeriksaan itu dilakukan pemeriksaan auskultasi bising usus untuk menilai pemulihan fungsi gastrointestinal yang biasanya membutuhkan waktu sekitar 3–4 hari.

e. Kandung kemih

Pada kondisi kandung kemih yang penuh, ibu perlu mendapatkan bantuan untuk mengeluarkan urine dan dianjurkan agar tidak menahan buang air kecil. Apabila ibu belum dapat berkemih hingga 6 jam postpartum, maka perlu memberikan rangsangan dengan membasuh atau menyiramkan air hangat pada bagian vulva dan perineum. Jika setelah berbagai upaya dilakukan ibu masih belum mampu berkemih, pemasangan kateter dapat dilakukan sebagai tindakan selanjutnya.

f. Genetalia

Periksa pengeluaran lochea berdasarkan warna, jumlah, dan baunya, serta mengidentifikasi adanya hematoma pada vulva yang ditandai

dengan terbentuknya gumpalan darah. Di samping itu, kondisi kebersihan genitalia ibu juga perlu diperhatikan.

g. Perineum

Saat melakukan pemeriksaan anjurkan ibu melebarkan kedua tungkai, lalu lihat kondisi jahitan laserasinya, agar jahitan lebih terlihat jelas bersihkan dulu menggunakan kasa yang diberi betadin, ada tidaknya pembengkakan, pada anus periksa hemoroid, hematoma.

h. Lochea

Pemeriksaan meliputi warna cairan, banyak pengeluarannya dan bau untuk memantau pemulihan rahim.

i. Ekstremitas bawah

Pengkajian ekstremitas mencakup pemeriksaan terhadap keberadaan varises dan edema, pemeriksaan refleks patela, serta penilaian adanya nyeri tekan. Tanda Homan juga perlu diperiksa dengan cara meminta ibu berbaring terlentang, kemudian telapak kaki diberikan tekanan ringan menggunakan tangan dengan mempertahankan posisi lutut tetap lurus. Timbulnya rasa nyeri pada daerah betis selama pemeriksaan menunjukkan hasil tanda Homan positif (+).

j. Perubahan psikologis

Masa setelah persalinan membawa perubahan besar dalam kehidupan seorang ibu. Setelah kelahiran bayi, ibu mulai menghadapi peran baru yang menuntut perhatian dalam memberikan perlindungan serta memenuhi berbagai kebutuhan bayinya. Dalam proses penyesuaian

psikologis pada masa postpartum, terdapat tiga tahapan utama, yaitu periode taking in, taking hold, dan letting go (Meilani, 2024).

2.1.2 Konsep Dasar Pijat Oksitosin

1. Pengertian

Pijat oksitosin adalah pemijatan yang dilakukan sepanjang tulang belakang (vertebra) pada tulang rusuk kelima dan keenam, hormon prolaktin dan oksitosin dapat dirangsang melalui pemijatan tersebut (Mintaningtyas, dkk. 2022). Stimulasi melalui pijat oksitosin dapat memengaruhi sistem saraf perifer dengan meningkatkan rangsangan serta konduksi impuls saraf. Di samping itu, pijatan dapat membantu melemaskan otot yang tegang dan memberikan efek terapeutik berupa rasa nyaman serta relaksasi. Keadaan ibu yang lebih rileks pada akhirnya dapat membantu memperlancar proses pengeluaran ASI (Maryatun et al., 2023). Upaya relaksasi pada ibu nifas salah satunya melakukan pijat oksitosin. Pemberian teknik ini bertujuan untuk mendukung kelancaran proses menyusui, khususnya pada ibu nifas yang mengalami penurunan produksi ASI (Puteri et al., 2024).

2. Manfaat Pijat Oksitosin

Pijat Oksitosin dapat menjadi upaya yang mendukung optimalisasi proses menyusui. Teknik ini tidak hanya berperan dalam membantu meningkatkan produksi dan memperlancar pengeluaran ASI, namun juga dapat membuat ibu lebih rileks dan tidak stres. Melalui pijat oksitosin, ibu dapat merasa lebih rileks, serta kepercayaan diri dalam menyusui dapat

meningkat. Kondisi tersebut turut membantu membangun pikiran dan perasaan yang lebih positif terhadap bayi, sekaligus mengurangi kelelahan yang dialami selama masa menyusui (Lestari et al., 2021).

Pijat oksitosin diketahui dapat membantu menurunkan kadar hormon adrenokortikotropik (ACTH) dan merangsang sekresi hormon prolaktin, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan produksi ASI (Winter, dkk. 2021). Menurut Wahyuningtya (2020), manfaat pijat oksitosin sebagai berikut:

- a. Meningkatkan produksi ASI
 - b. Meperlancarkan pengeluaran ASI
 - c. Memberi ketenangan dan menghilangkan stress pada ibu
 - d. Membangun kepercayaan diri ibu
 - e. Membantu ibu memiliki bonding terhadap bayinya.
3. Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Pijat Oksitosin

Beberapa faktor perlu diperhatikan agar pijat oksitosin dapat memberikan hasil yang optimal yaitu kondisi psikologis dan lingkungan ibu selama menyusui, mendengarkan suara bayi, menjaga kedekatan dengan bayi, serta menciptakan suasana yang aman dan nyaman dalam proses laktasi. Ibu juga perlu menghindari pikiran atau persepsi bahwa ASI yang dihasilkan tidak mencukupi. Keadaan rileks dapat dipertahankan melalui latihan seperti meditasi, yoga, dan relaksasi progresif yang membantu menenangkan diri serta mendukung keseimbangan saraf dan hormonal. Pemberian sentuhan dan pijatan selama menyusui, disertai dukungan dari suami dan keluarga,

juga dapat meningkatkan kenyamanan ibu. Minuman hangat dapat dikonsumsi untuk membantu memberikan rasa tenang, sedangkan kopi sebaiknya tidak dikonsumsi secara berlebihan karena mengandung kafein (Astutik, 2024),

4. Evaluasi Pijat Oksitosin

Menurut (Dwita, dkk. 2023) Evaluasi terhadap pemberian pijat oksitosin menunjukkan adanya manfaat dalam membantu mempercepat peningkatan produksi ASI. Intervensi ini tidak hanya mendukung keberhasilan menyusui, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri ibu dan penguatan bonding antara ibu dengan bayi. Efek relaksasi yang dihasilkan selama pemijatan dapat membuat ibu merasa lebih tenang dan nyaman, sehingga kecemasan ketika menyusui menjadi lebih rendah.

5. Langkah-langkah pijat oksitosin

Pijat Oksitosin Menurut Depkes (2025) adalah sebagai berikut:

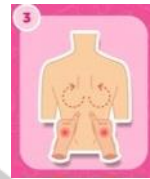
- a. Arahkan agar ibu duduk bersandar menghadap tembok, meja, maupun sandaran kursi, lalu beri bantal sebagai penyangga pada tubuh depan sehingga ibu dapat mempertahankan posisi dengan lebih nyaman.



- b. Mulailah pijatan dari daerah leher kemudian mengikuti jalur tulang belakang sampai ke bagian pangkalnya. Gunakan ibu jari dengan pola gerakan memutar secara lembut selama 1 menit, lalu usapan ringan dengan arah gerakan ke luar.



- c. Langkah berikutnya pijat pada pangkal tulang belakang hingga turun tulang belikat dengan pemijatan yang sama



- d. Pijat punggung sepanjang poros tulang belakang dari atas hingga ke bawah dengan teknik yang sama. Setelah itu, ulangi dari arah sebaliknya



- e. Gunakan kepalan tangan untuk memijat seluruh punggung dengan tekanan yang lembut dan teratur. Pemijatan dilakukan hingga ibu merasa tenang dan rileks. Setelah itu, lakukan usapan secara perlahan pada seluruh area punggung.



- f. Durasi pemijatan sekitar 3-5 menit, namun bila ibu belum merasa rileks, pemijatan bisa dilanjutkan.



2.1.3 Konsep Dasar Kelancaran ASI

1. Pengertian

Kelancaran ASI adalah proses produksi dan pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) yang lancar dan memadai. ASI dikatakan lancar jika volumenya cukup memenuhi kebutuhan bayi, payudara terasa kosong atau ringan setelah menyusui, dan ASI sering menetes atau mengalir dengan deras secara refleks. Bayi menyusui aktif 8-12 kali dalam 24 jam dan terlihat puas. Bayi buang air kecil 6-8 kali sehari dengan urine berwarna jernih atau kuning pucat. Berat badan bayi terus meningkat sesuai dengan grafik tumbuh kembang. Ibu merasakan sensasi kesemutan, kencang, atau payudara penuh yang diikuti ASI menetes atau memancar sebelum atau saat menyusui (KBBI, 2023)..

Gangguan produksi ASI merupakan kondisi yang ditandai dengan tidak optimalnya proses pembentukan maupun pengeluaran ASI, baik dari segi jumlah maupun kualitas yang dihasilkan. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keadaan fisiologis dan psikologis ibu serta penerapan teknik menyusui yang kurang tepat. Gangguan produksi ASI perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi, mengingat ASI merupakan sumber makanan utama yang berperan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi (KBBI, 2023).

Pembentukan dan pengeluaran ASI berlangsung melalui mekanisme fisiologis yang melibatkan interaksi antara faktor fisik, emosional, dan

hormonal. Beberapa hormon yang berperan dalam proses laktasi meliputi prolaktin, estrogen, progesteron, oksitosin, growth hormone, glukokortikoid, serta insulin. Pengaruh hormon-hormon tersebut dapat merangsang kerja sel epitel mammae sehingga proses sekresi ASI dapat berlangsung. Upaya untuk membantu meningkatkan produksi ASI salah satunya dapat dilakukan dengan mengonsumsi bahan makanan yang mengandung laktagogum. Kecukupan produksi ASI dapat diketahui melalui beberapa indikator, seperti BB bayi bertambah, frekuensi BAK dan BAB bertambah dan lebih sering menyusui. Salah satu komponen ASI yang berkontribusi terhadap penambahan berat badan bayi adalah laktosa. Setelah masuk ke saluran pencernaan, laktosa dipecah menjadi glukosa dan galaktosa, yang setelah melalui proses metabolisme menjadi energi dan kalori yang diperlukan bagi pertumbuhan bayi (Purnamasari, 2022).

Sumber nutrisi yang paling sesuai bagi tumbuh kembang bayi adalah ASI karena banyak berbagai zat gizi di dalamnya yang menunjang secara optimal. ASI diberikan melalui proses menyusui sebagai bagian dari pemenuhan kebutuhannya hingga bayi berusia enam bulan. WHO merekomendasikan pemberian ASI secara eksklusif mulai bayi lahir hingga usia enam bulan. Walaupun demikian, tidak semua ibu dapat memberikan ASI eksklusif karena mengalami kendala dalam produksi ASI, seperti ASI tidak keluar atau jumlah yang dihasilkan relatif sedikit sehingga dianggap belum mampu memenuhi kebutuhan bayi (Purnamasari, 2022).

2. Faktor yang mempengaruhi kelancaran asi

a. Faktor ibu adalah:

1) Umur

Menurut Rahayu (2007) bahwa ibu muda merasa cemas saat memberikan ASI karena takut sakit akibat puting lecet saat menyusui, sedangkan ibu yang berusia lebih dari 26 tahun lebih mengerti kandungan dalam ASI yang harus diberikan pada bayinya. Kemudian wanita dewasa berusia diatas 36 tahun mengalami kurangnya produksi ASI sehingga tidak dapat memberikan bayi ASI eksklusif.

2) Paritas

Riwayat menyusui seorang ibu berpengaruh terhadap pelaksanaan menyusui pada kehamilan atau kelahiran selanjutnya. Ibu yang memiliki pengalaman menyusui dengan baik cenderung memiliki dorongan yang lebih besar untuk kembali menyusui ketika memiliki bayi berikutnya. Kondisi tersebut juga dapat dilihat berdasarkan jumlah anak yang pernah disusui oleh ibu.

3) Pengetahuan

Ibu yang paham tentang pentingnya ASI, kandungan gizi dalam ASI, serta Teknik menyusui dan manajemen laktasi yang benar cenderung lebih percaya diri, dan mampu menerapkan frekuensi menyusui yang tepat guna kelancaran produksi ASI.

4) Pendidikan

Umumnya pada ibu yang berpendidikan tinggi pemberian ASI eksklusif berpeluang lebih tinggi sebab ibu tahu manfaat dan gizi yang terkandung pada ASI.

5) Kondisi kesehatan ibu

Beberapa penyakit yang dimiliki ibu tidak memperbolehkan pemberian ASI kepada bayinya dikarenakan adanya kontraindikasi yang membahayakan bayi jika ASI diberikan misalnya ibu yang menderita penyakit menular seperti HIV/AIDS ataupun hepatitis

6) Pengaruh tempat persalinan

Bayi yang lahir di Rumah sakit ataupun klinik bersalin umumnya tidak langsung rawat gabung dengan ibu sehingga susu formula menjadi pengganti ASI.

7) Budaya

Beberapa budaya di wilayah pedesaan menganjurkan bati diberi makanan dan minuman selain ASI sehingga menggagalkan pemberian ASI eksklusif.

b. Faktor bayi

1) Faktor IMD

IMD merupakan awal mula bayi menyusui sendiri setelah lahir, caranya saat bayi lahir diletakkan di atas perut ibu atau bisa disebut skin to skin selama 1 jam, bayi akan berusaha mencari puting ibu,

proses ini biasa disebut the breast crawl atau merangkak mencari payudara

2) Usia gestasi

Usia gestasi memberikan pengaruh pada tumbuh kembang janin. Jika bayi dilahirkan kurang bulan akan berpengaruh pada refleks hisap bayi, atau kurang mampu menghisap ASI secara benar, padahal bayi yang sering menyusu dapat memperlancar produksi ASI (Astutik, 2015).

3. Tanda-tanda bayi cukup mendapatkan ASI menurut (Yuliani, 2022) :
- a. Bayi yang cukup ASI memiliki berat badan yang sesuai dengan kurva kenaikan berat badan
 - b. Pada bayi usia 0-6 bulan dapat menyusu tiap 2-3 jam atau sebanyak 10-12 kali dalam 1hari
 - c. Frekuensi BAK bayi umumnya sebanyak 6-8 kali dalam 1hari, dengan warna jernih sampai kuning muda. Apabila bayi menggunakan pampers dapat diukur dengan cara ditimbang dengan satuan gram, normalnya volume urine bayi berkisar 20-30 ml perhari
 - d. Bayi tidur dengan cukup
 - e. Bayi tidak kuning dan berwarna merah
 - f. Bayi dengan cukup ASI memiliki BAB yang berwarna kuning dengan frekuensi 3-4 kali perharinya.
 - g. Saat bayi menelan ASI ibu mendengar suaranya

4. Metode yang digunakan untuk kelancaran ASI meliputi :

a. Metode farmakologi

1) Pemberian asifit

Asifit adalah suplemen herbal yang digunakan sebagai pendukung proses laktasi pada ibu menyusui. Kandungannya terdiri atas serbuk daun katuk dan vit B kompleks, yang ditujukan untuk membantu menjaga kelancaran produksi ASI. Laktagogum merupakan bahan yang dapat dimanfaatkan untuk merangsang peningkatan produksi dan membantu pengeluaran ASI (Afrianti, 2021)

b. Metode non-farmakologi

1) Pijat oksitosin

Pijat oksitosin dapat dilakukan melalui pemijatan pada sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk kelima dan keenam. Rangsangan yang diberikan melalui pemijatan tersebut berperan dalam mendukung mekanisme hormonal pada proses laktasi, khususnya hormon prolaktin yang disekresikan oleh hipofisis anterior dan oksitosin yang disekresikan oleh hipofisis posterior. Respons hormonal tersebut dapat membantu memperlancar proses pengeluaran ASI.

2) Pijat marmet

Marmet adalah teknik yang mendukung proses laktasi dengan mengombinasikan pemijatan payudara dan pemerahan ASI.

Teknik ini dilakukan untuk membantu mengosongkan ASI yang terdapat pada sinus laktiferus di bawah areola. Pengosongan ASI memberikan stimulasi yang dapat meningkatkan pelepasan hormon prolaktin. Hormon prolaktin kemudian berperan dalam merangsang alveoli mammae untuk melakukan produksi ASI (Lestari, Widyawati, & Admini, 2018)

3) Minyak esensial lavender

Penggunaan aromaterapi minyak esensial lavender dapat memberikan rasa nyaman dan membantu ibu mencapai kondisi relaks. Keadaan yang lebih tenang diharapkan dapat mendukung peningkatan produksi ASI. Minyak esensial lavende memiliki banyak kegunaan dalam bidang kesehatan, terutama sebagai terapi pendukung untuk mengatasi berbagai masalah psikosomatik pada bidang ginekologi. Kandungan linalool dan linalyl acetate yang terdapat dalam minyak lavender diketahui berperan dalam memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi kecemasan. Kondisi relaksasi yang terbentuk dapat mendukung aktivitas hipotalamus dalam mengatur pelepasan hormon oksitosin, yang selanjutnya berperan dalam proses pengeluaran dan kelancaran ASI (Tuti, 2018).

4) Pijat payudara

Stimulasi melalui pijat payudara dapat mendukung aktivitas adenohipofisis dalam mensekresikan hormon prolaktin, yaitu

hormon yang berperan penting dalam pembentukan ASI. Pemberian pijatan secara teratur dapat meningkatkan frekuensi stimulasi terhadap mekanisme tersebut sehingga produksi ASI diharapkan menjadi lebih optimal. Selain itu, perawatan payudara meliputi stimulasi pada bagian puting untuk membantu mempersiapkan puting susu agar lebih mudah menerima hisapan bayi (Yuliviasari & Andriane, 2016). Pelaksanaan perawatan payudara yang tepat sebelum dan selama periode menyusui juga berperan dalam merangsang hormon oksitosin. Pelepasan oksitosin menyebabkan sel-sel alveoli berkontraksi dan mendorong ASI menuju saluran payudara hingga akhirnya dikeluarkan melalui puting. Pengeluaran ASI sebagai respons terhadap rangsangan tersebut dikenal dengan istilah refleks *let-down* (Wulandari, Kustriyani, & Aini, 2018)

5. Manfaat dari kelancaran ASI

a. Bagi bayi :

- 1) ASI mengandung gizi baik untuk tumbuh kembang bayi.
- 2) ASI mengandung imunoglobulin sehingga mampu meningkatkan antibodi atau daya tahan tubuh.
- 3) ASI meningkatkan bonding antara bayi dan ibu.

b. Bagi ibu :

- 1) Dengan memberikan ASI oksitosin akan meningkat sehingga mampu mengurangi perdarahan postpartum.

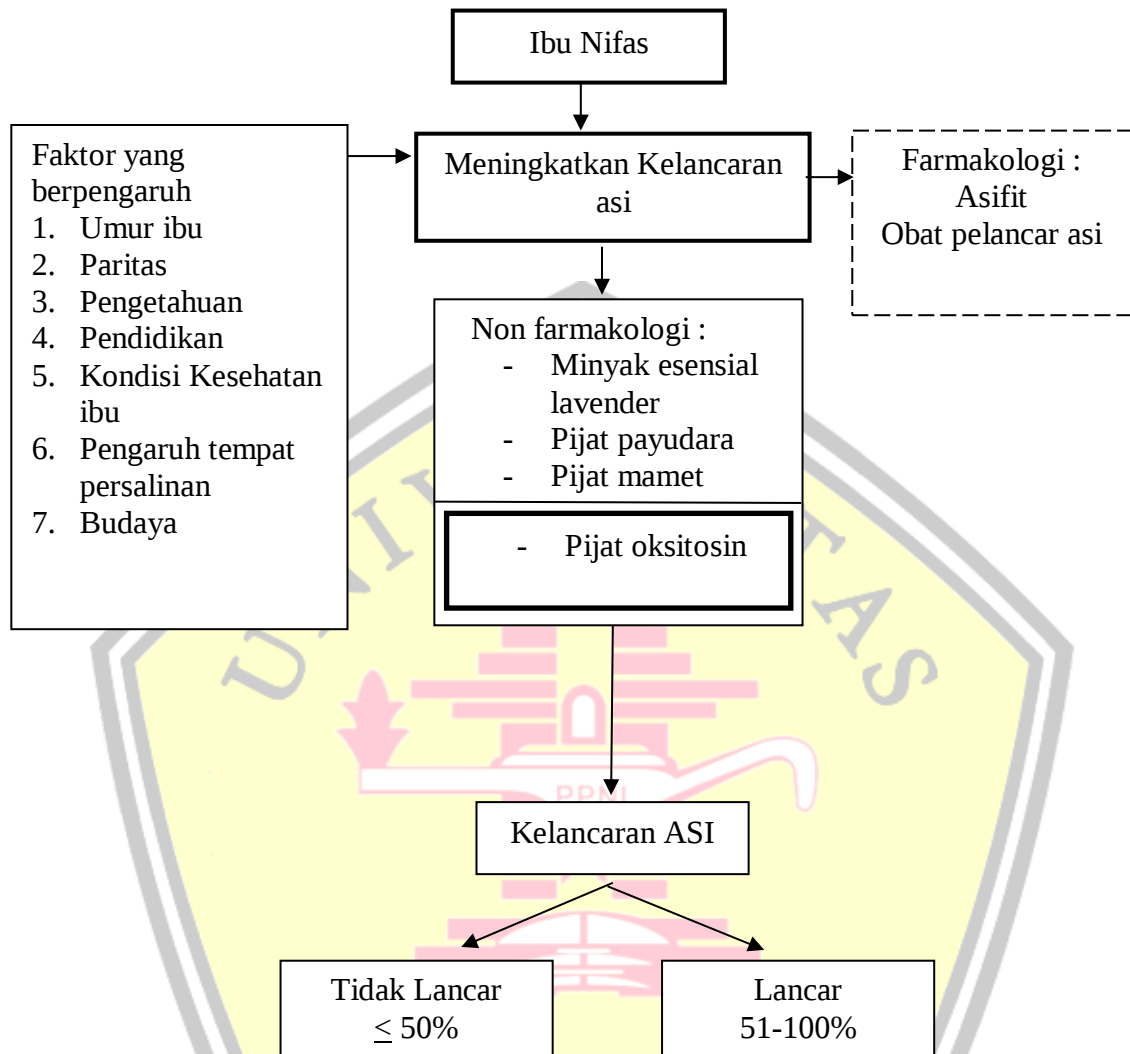
- 2) Oksitosin meningkat mengurangi pendarahan sehingga tidak terjadi anemia.
 - 3) Involusi uterus terjadi lebih cepat.
 - 4) BB ibu dapat turun dengan cepat.
 - 5) Mengurangi resiko terkena kanker payudara
 - 6) Praktis dan hemat waktu
 - 7) Memberikan perasaan bahagia dan menambah percaya diri.
- c. Bagi negara :
- 1) Angka kematian bayi berkurang.
 - 2) Meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa.
6. Pengukuran Kelancaran ASI
- Menurut (Naziroh, dkk. 2023), ASI dikatakan lancar jika :
- a. ASI yang banyak biasanya merembes.
 - b. Sebelum menyusui payudara terasa tegang & penuh
 - c. Saat menyusui bayi mengisap puting payudara dengan baik
 - d. Bayi menyusui paling 8 sampai 12 kali dalam waktu 24 jam atau menyusui setiap 2-3 jam
 - e. Bayi BAK sampai popok penuh 6 kali atau lebih dalam sehari
 - f. BB bayi naik sesuai kurva pertumbuhan
 - g. Bayi tampak tenang dan tertidur pulas setelah selesai menyusui
 - h. Setelah dilakukan pemijatan oksitosin produksi ASI meningkat
 - i. Saat proses menyusui apakah ibu mendengar suara saat bayi menelan
 - j. Perasaan senang saat ibu menyusui bayinya

Alat ukur yang digunakan berupa 10 pertanyaan dalam bentuk kuisisioner, diberikan pada ibu nifas dengan pilihan jawaban ya atau tidak, nilai 10 bila jawaban “YA” dan bila jawaban “TIDAK” diberi nilai 0. Kriteria penilaian dalam penelitian ini adalah :

Penilaian: Tidak Lancar : $\leq 50\%$, Lancar : 51-100%

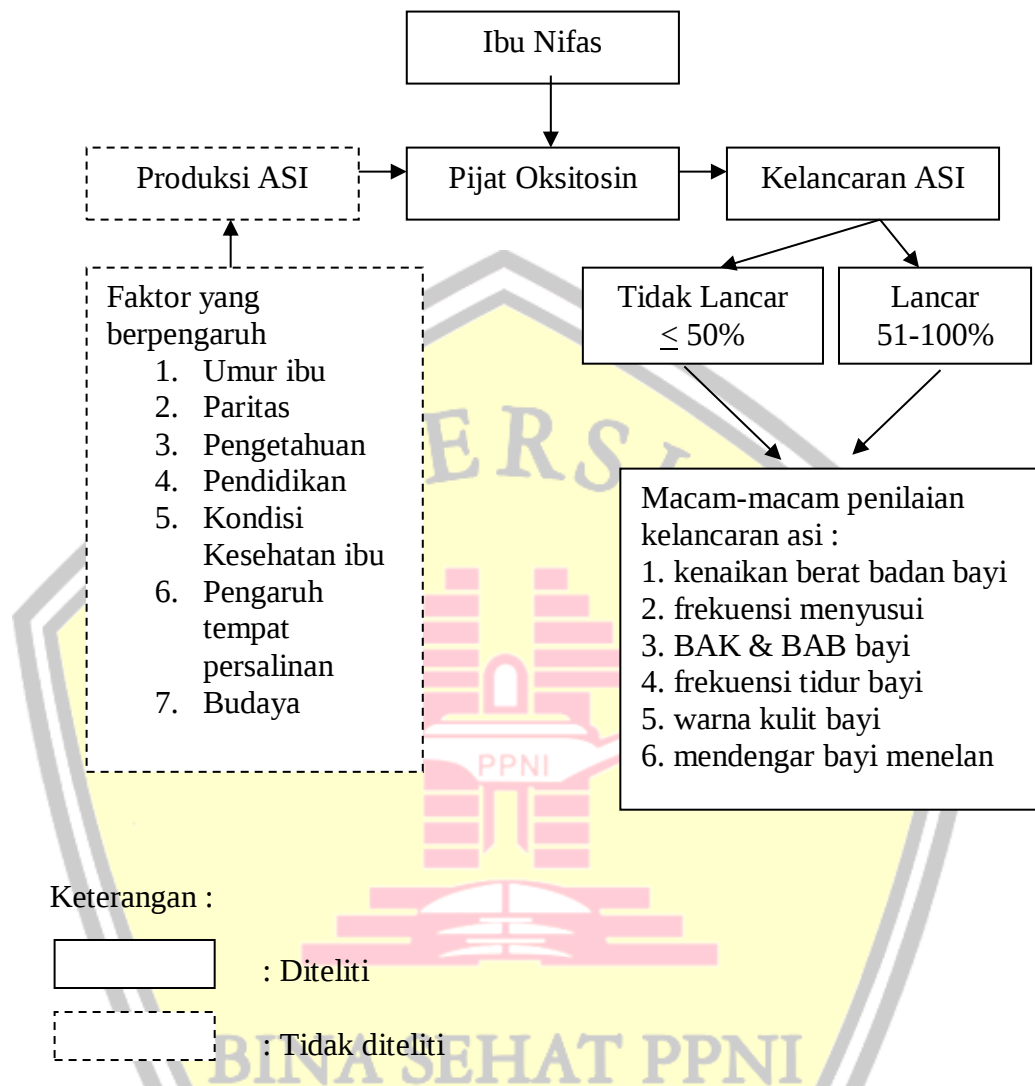


2.2 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan pijat oksitosin dengan kelancaran ASI di Pustu Tunjung Burneh Bangkalan

2.3 Kerangka Konseptual



Gambar 2.2 Kerangka Konseptual Hubungan pijat oksitosin dengan kelancaran ASI di Pustu Tunjung Burneh Bangkalan