

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Masa Nifas

2.1.1 Pengertian Masa Nifas

Masa nifas merupakan periode yang dimulai setelah proses persalinan hingga organ reproduksi kembali ke kondisi sebelum hamil. Umumnya berlangsung selama kurang lebih enam minggu. Pada fase ini, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisik maupun psikologis sebagai bentuk adaptasi setelah melahirkan (Lestari *et al.*, 2025). Perubahan yang terjadi meliputi involusi uterus, pengeluaran lochea, serta penyesuaian sistem hormonal. Selain itu, masa nifas juga menjadi waktu penting dalam proses awal menyusui karena produksi ASI mulai berlangsung secara aktif. Oleh sebab itu, perawatan ibu nifas perlu diperhatikan secara menyeluruh agar kesehatan ibu dan bayi tetap optimal (Simbolon, 2024).

2.1.2 Tahapan Masa Nifas

Masa nifas dapat dibagi menjadi beberapa tahap berdasarkan waktu dan proses pemulihan yang terjadi, yaitu:

1. Nifas dini (0–24 jam setelah persalinan). Fase ini merupakan periode paling kritis karena risiko perdarahan masih tinggi. Pemantauan kondisi ibu sangat diperlukan, terutama terkait kontraksi rahim dan tanda-tanda vital.

2. Nifas awal (1–7 hari). Pada tahap ini, tubuh mulai melakukan penyesuaian. Rahim berangsur mengecil, dan pengeluaran lochea masih berlangsung. Ibu juga mulai beradaptasi dengan proses menyusui.
3. Nifas lanjut (1–6 minggu). Perubahan fisik semakin stabil. Organ reproduksi hampir kembali ke kondisi semula. Produksi ASI biasanya sudah lebih lancar dan pola menyusui mulai terbentuk (Lestari *et al.*, 2025).

2.1.3 Perubahan Fisiologis pada Masa Nifas

Selama masa nifas, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan sebagai bagian dari proses pemulihan, antara lain:

1. Involusi uterus. Rahim yang sebelumnya membesar selama kehamilan akan berangsur kembali ke ukuran normal. Proses ini disertai kontraksi yang kadang menimbulkan rasa nyeri ringan.
2. Pengeluaran lochea. Lochea adalah cairan yang keluar dari vagina setelah persalinan. Warnanya berubah secara bertahap, mulai dari merah (lochea rubra), kecoklatan (lochea serosa), hingga kekuningan atau putih (lochea alba) (Lestari *et al.*, 2025).
3. Perubahan hormone. Setelah plasenta lahir, kadar hormon estrogen dan progesteron menurun secara drastis. Sebaliknya, hormon prolaktin dan oksitosin meningkat untuk mendukung produksi dan pengeluaran ASI.
4. Perubahan pada payudara. Payudara mulai memproduksi ASI. Pada awalnya keluar kolostrum, kemudian diikuti ASI matur. Payudara juga bisa terasa penuh atau tegang sebagai tanda produksi meningkat.

5. Sistem tubuh lainnya. Sistem pencernaan, perkemihan, dan peredaran darah juga mengalami penyesuaian kembali setelah kehamilan dan persalinan (Simbolon, 2024).

2.1.4 Perubahan Psikologis pada Masa Nifas

Menurut Nastiti, (2025) selain perubahan fisik, kondisi emosional ibu juga mengalami dinamika yang cukup signifikan. Beberapa bentuk adaptasi psikologis yang umum terjadi meliputi:

1. Fase ketergantungan (*taking in*). Ibu cenderung masih fokus pada dirinya sendiri dan membutuhkan dukungan dari orang sekitar (Susanti *et al*, 2023).
2. Fase peralihan (*taking hold*). Ibu mulai belajar merawat bayi dan beradaptasi dengan peran barunya, meskipun terkadang muncul rasa kurang percaya diri.
3. Fase kemandirian (*letting go*). Ibu sudah mampu menerima perannya dan mulai lebih mandiri dalam merawat bayi (Lestari *et al.*, 2025).

Pada sebagian ibu, dapat muncul gangguan emosional seperti baby blues yang ditandai dengan perasaan sedih, mudah menangis, dan cemas. Jika berlangsung lama, kondisi ini perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

2.1.5 Kebutuhan Dasar Ibu Nifas

Adapun kebutuhan dasar ibu nifas adalah:

1. Kebutuhan nutrisi dan cairan

Ibu nifas memerlukan asupan makanan bergizi seimbang untuk mendukung pemulihan tubuh setelah persalinan. Kebutuhan energi

meningkat untuk menunjang proses produksi ASI. Asupan cairan yang cukup membantu menjaga keseimbangan tubuh dan kelancaran laktasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025).

2. Kebutuhan istirahat dan tidur

Istirahat yang cukup membantu mempercepat proses pemulihan kondisi fisik ibu nifas. Kualitas tidur yang baik mendukung stabilitas hormon dalam tubuh. Kondisi tubuh yang segar membantu aktivitas menyusui berjalan lebih optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025).

3. Kebutuhan kebersihan diri (*personal hygiene*)

Perawatan kebersihan diri penting untuk mencegah infeksi pada masa nifas. Kebersihan area tubuh terutama daerah genital membantu menjaga kesehatan ibu. Kondisi tubuh yang bersih memberikan rasa nyaman selama masa pemulihan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025).

Agar proses pemulihan berjalan optimal, ibu nifas memiliki beberapa kebutuhan dasar yang harus dipenuhi, (Nastiti, 2025) yaitu:

1. Nutrisi yang cukup untuk mendukung pemulihan tubuh dan produksi ASI.
2. Istirahat yang memadai guna mengurangi kelelahan (Susanti *et al*, 2023).
3. Kebersihan diri (*personal hygiene*) untuk mencegah infeksi
4. Mobilisasi dini agar memperlancar peredaran darah.

5. Dukungan keluarga untuk menjaga kondisi psikologis tetap stabil (Lestari *et al.*, 2025).

2.1.6 Pentingnya Perawatan Masa Nifas

Adapun pentingnya perawatan masa nifas sebagai berikut:

1. Mencegah komplikasi pasca persalinan

Perawatan masa nifas berperan penting dalam mendeteksi dan mencegah terjadinya komplikasi setelah persalinan. Pemantauan kondisi tubuh membantu mengenali tanda bahaya secara dini. Penanganan yang tepat dapat menjaga kesehatan ibu tetap stabil.

2. Mendukung pemulihan kondisi fisik ibu

Perawatan yang baik membantu proses penyembuhan luka dan pemulihan organ reproduksi. Tubuh membutuhkan waktu untuk kembali ke kondisi sebelum hamil. Pemulihan yang optimal meningkatkan kesiapan dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

3. Menunjang keberhasilan proses menyusui

Perawatan masa nifas mendukung kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Kondisi tubuh yang sehat membantu proses laktasi berjalan lebih baik. Keberhasilan menyusui memberikan manfaat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Perawatan pada masa nifas sangat penting karena berhubungan langsung dengan kesehatan ibu dan bayi. Penanganan yang tepat dapat mencegah komplikasi seperti infeksi, perdarahan, maupun gangguan dalam proses menyusui. Selain itu, masa nifas juga menjadi periode krusial dalam

keberhasilan pemberian ASI. Kondisi fisik dan psikologis ibu yang baik akan sangat berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif, termasuk dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga (Nastiti, 2025).

2.1.7 Kaitan Masa Nifas dengan Produksi ASI

Adapun kaitan masa nifas dengan produksi ASI sebagai berikut:

1. Perubahan hormonal pada masa nifas

Masa nifas ditandai dengan perubahan hormon yang berperan dalam proses laktasi. Hormon prolaktin berfungsi dalam pembentukan ASI setelah persalinan. Hormon oksitosin membantu proses pengeluaran ASI melalui refleksi let down.

2. Pemulihan fisik memengaruhi produksi ASI

Kondisi tubuh yang belum pulih dapat memengaruhi kelancaran produksi ASI. Kelelahan dan kurang istirahat dapat menghambat keseimbangan hormon dalam tubuh. Pemulihan fisik yang baik mendukung proses menyusui menjadi lebih optimal.

3. Faktor psikologis berperan dalam laktasi

Keadaan emosional pada masa nifas memengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Perasaan cemas dan stres dapat menghambat refleksi pengeluaran ASI. Kondisi psikologis yang tenang membantu meningkatkan kelancaran proses menyusui.

Masa nifas merupakan awal dimulainya proses laktasi. Pada periode ini, hormon yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI bekerja

secara aktif. Kondisi ibu yang rileks, sehat, dan mendapatkan stimulasi yang tepat akan membantu memperlancar produksi ASI. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung kelancaran tersebut adalah melalui terapi komplementer seperti pijat oksitosin. Metode ini membantu merangsang hormon oksitosin sehingga proses pengeluaran ASI menjadi lebih optimal (Lestari *et al.*, 2025).

2.2 Air Susu Ibu (ASI)

2.2.1 Pengertian ASI

Air susu ibu (ASI) adalah cairan alami yang diproduksi oleh kelenjar payudara setelah seorang ibu melahirkan. Cairan ini memiliki peran utama sebagai sumber nutrisi pertama bagi bayi, karena kandungannya telah disesuaikan secara alami dengan kebutuhan tubuh bayi pada masa awal kehidupan. ASI tidak hanya berfungsi sebagai makanan, tetapi juga sebagai pelindung yang membantu menjaga kesehatan bayi dari berbagai gangguan (Sari & Khayati, 2024). Keunggulan ASI terletak pada komposisinya yang lengkap dan mudah diserap oleh tubuh bayi. Selain itu, kandungan di dalam ASI dapat berubah sesuai dengan usia dan kebutuhan bayi, sehingga memberikan manfaat yang optimal (Noviyana, 2022).

2.2.2 Proses Terbentuknya ASI

Adapun proses terbentuknya ASI sebagai berikut:

1. Pembentukan ASI oleh hormon prolaktin

Proses pembentukan ASI dimulai dengan peran hormon prolaktin yang dihasilkan oleh kelenjar hipofisis. Hormon ini merangsang sel-sel

alveoli pada payudara untuk memproduksi ASI. Produksi ASI meningkat sesuai dengan rangsangan hisapan bayi (Khusniyati & Purwati, 2023).

2. Rangsangan hisapan bayi sebagai pemicu produksi

Hisapan bayi pada puting payudara memberikan rangsangan saraf yang diteruskan ke otak. Rangsangan ini memperkuat pelepasan hormon prolaktin untuk mempertahankan produksi ASI. Frekuensi menyusui yang teratur membantu menjaga ketersediaan ASI (Khusniyati & Purwati, 2023).

3. Pengeluaran ASI melalui refleks let down

Proses pengeluaran ASI terjadi melalui refleks let down yang dipengaruhi hormon oksitosin. Hormon ini menyebabkan kontraksi sel mioepitel di sekitar alveoli payudara. ASI kemudian mengalir melalui saluran laktiferus menuju puting untuk diberikan kepada bayi (Khusniyati & Purwati, 2023).

Produksi ASI terjadi melalui proses yang dikenal sebagai laktasi. Setelah bayi lahir dan plasenta keluar, kadar hormon kehamilan mengalami penurunan. Kondisi ini memicu peningkatan hormon prolaktin yang berperan dalam pembentukan ASI di dalam jaringan payudara (Sari & Khayati, 2024). Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Rangsangan dari isapan bayi atau sentuhan pada payudara akan mengaktifkan hormon ini, sehingga ASI terdorong keluar melalui saluran susu. Semakin sering payudara dirangsang, maka produksi ASI akan

semakin meningkat. Hal ini menunjukkan produksi ASI sangat dipengaruhi oleh intensitas pemberian ASI itu sendiri (Sari & Khayati, 2024).

2.2.3 Tahapan Jenis ASI

ASI mengalami perubahan dari waktu ke waktu sesuai dengan perkembangan bayi, yaitu:

1. ASI awal (kolostrum). ASI yang keluar pada hari-hari pertama setelah melahirkan. Warnanya cenderung kekuningan dan jumlahnya sedikit, namun memiliki kandungan zat kekebalan yang tinggi (Susanti *et al*, 2023).
2. ASI peralihan. Muncul setelah beberapa hari pertama. Kandungan gizinya mulai meningkat untuk memenuhi kebutuhan energi bayi yang semakin besar.
3. ASI matang. Dihasilkan setelah fase peralihan. Komposisinya stabil dan mencukupi kebutuhan bayi dalam jangka waktu lebih lama (Wiryadi *et al*, 2024).

2.2.4 Kandungan ASI

Adapun kandungan ASI sebagai berikut:

1. Karbohidrat sebagai sumber energi

ASI mengandung karbohidrat utama berupa laktosa yang berfungsi sebagai sumber energi bagi bayi. Laktosa membantu perkembangan otak dan sistem saraf. Kandungan ini juga mendukung penyerapan kalsium dalam tubuh bayi (Khusniyati & Purwati, 2023).

2. Protein untuk pertumbuhan dan imun

ASI mengandung protein yang mudah dicerna oleh sistem pencernaan bayi. Protein dalam ASI berperan dalam pembentukan jaringan tubuh dan pertumbuhan. Komponen ini juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi (Khusniyati & Purwati, 2023).

3. Lemak sebagai cadangan energi

ASI mengandung lemak yang menjadi sumber energi utama bagi bayi. Lemak berperan dalam perkembangan otak dan sistem saraf pusat. Kandungan ini membantu menjaga suhu tubuh bayi tetap stabil (Wiryadi *et al*, 2024).

4. Vitamin dan mineral untuk fungsi tubuh

ASI mengandung berbagai vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk proses metabolisme. Zat tersebut membantu pertumbuhan tulang dan fungsi organ tubuh. Kandungan ini juga mendukung perkembangan bayi secara optimal (Khusniyati & Purwati, 2023).

Menurut Susanti *et al.*, (2023) ASI mengandung berbagai zat penting yang dibutuhkan bayi, antara lain:

1. Karbohidrat sebagai sumber energi utama
2. Protein untuk pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh
3. Lemak yang berperan dalam perkembangan otak
4. Vitamin dan mineral untuk menjaga fungsi tubuh

5. Zat kekebalan yang membantu melindungi bayi dari penyakit (Susanti *et al*, 2023).

Kombinasi zat tersebut menjadikan ASI sebagai nutrisi yang tidak tergantung pada masa awal kehidupan bayi (Noviyana, 2022).

2.2.5 Manfaat ASI

Adapun manfaat ASI sebagai berikut:

1. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi

ASI menyediakan nutrisi lengkap yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi. Kandungan gizi dalam ASI mudah diserap oleh sistem pencernaan. Proses ini membantu perkembangan fisik dan otak berlangsung optimal (Khusniyati & Purwati, 2023).

2. Meningkatkan daya tahan tubuh bayi

ASI mengandung zat imun yang berfungsi melindungi bayi dari infeksi. Kandungan antibodi membantu melawan bakteri dan virus penyebab penyakit. Sistem kekebalan tubuh bayi menjadi lebih kuat sejak dini (Khusniyati & Purwati, 2023).

3. Memperkuat ikatan emosional ibu dan bayi

Pemberian ASI menciptakan kedekatan emosional antara ibu dan bayi. Kontak langsung selama menyusui memberikan rasa aman dan nyaman. Ikatan tersebut mendukung perkembangan psikologis bayi (Wiryadi *et al*, 2024).

4. Memberikan manfaat kesehatan bagi ibu

Menyusui membantu proses pemulihan tubuh setelah persalinan. Aktivitas ini merangsang kontraksi rahim sehingga mempercepat pemulihan organ reproduksi. Proses menyusui juga membantu menjaga kesehatan ibu secara keseluruhan (Khusniyati & Purwati, 2023).

ASI memberikan dampak positif tidak hanya bagi bayi, tetapi juga bagi ibu.

1. Bagi bayi: ASI membantu meningkatkan daya tahan tubuh, mendukung pertumbuhan, serta berperan dalam perkembangan kecerdasan. Bayi yang mendapatkan ASI juga cenderung lebih terlindungi dari infeksi.
2. Bagi ibu: Menyusui dapat membantu mempercepat pemulihan setelah persalinan, terutama dalam proses pengecilan rahim. Selain itu, aktivitas menyusui juga dapat membantu menjaga kesehatan ibu dalam jangka panjang (Nataria, 2024).

2.2.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI

Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI sebagai berikut:

1. Faktor Hormonal

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh keseimbangan hormon prolaktin dan oksitosin dalam tubuh ibu nifas. Prolaktin berperan dalam pembentukan ASI, sedangkan oksitosin membantu proses pengeluaran ASI melalui refleksi let down. Gangguan pada salah satu hormon tersebut dapat menyebabkan produksi dan pengeluaran ASI menjadi tidak optimal (Utami *et al.*, 2024).

2. Faktor Psikologis

Kondisi emosional ibu nifas memiliki peran penting dalam kelancaran produksi ASI. Perasaan cemas, stres, dan kelelahan dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin sehingga aliran ASI menjadi terhambat. Keadaan mental yang tenang dan nyaman mendukung proses laktasi berjalan dengan baik (Utami *et al.*, 2024).

3. Faktor Nutrisi

Asupan gizi yang cukup menjadi salah satu penunjang utama dalam produksi ASI. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan tubuh tidak memiliki energi yang cukup untuk memproduksi ASI secara maksimal. Pola makan seimbang membantu menjaga kualitas dan kuantitas ASI tetap optimal (Utami *et al.*, 2024).

4. Faktor Teknik Menyusui

Cara menyusui yang tepat berpengaruh terhadap rangsangan produksi ASI. Posisi dan perlekatan bayi yang kurang baik dapat mengurangi efektivitas hisapan sehingga stimulasi hormon prolaktin tidak maksimal. Teknik menyusui yang benar dapat meningkatkan rangsangan payudara dan membantu memperlancar produksi ASI (Utami *et al.*, 2024).

Menurut Noviyana, (2022) Produksi ASI tidak selalu sama pada setiap ibu. Beberapa hal yang dapat memengaruhinya antara lain:

1. Frekuensi bayi menyusui
2. Kondisi emosional ibu

3. Kecukupan asupan gizi
4. Kondisi kesehatan secara umum
5. Stimulasi pada payudara (Pujianti & Widyastuti, 2024).

Keadaan psikologis yang kurang stabil, seperti stres atau kelelahan, dapat menghambat pengeluaran ASI meskipun produksinya sebenarnya cukup (Triveni *et al.*, 2023).

2.2.7 Tanda Produksi ASI yang Baik

Tanda-tanda produksi ASI yang baik sebagai berikut:

1. Frekuensi Menyusui Teratur

Bayi menyusu dengan frekuensi yang cukup dalam satu hari menunjukkan produksi ASI berjalan baik. Pola menyusu yang teratur menandakan kebutuhan nutrisi bayi terpenuhi secara alami. Aktivitas menyusu yang aktif juga menjadi indikator refleks let down berfungsi optimal (Utami *et al.*, 2024).

2. Peningkatan Berat Badan Bayi

Kenaikan berat badan bayi secara bertahap menjadi tanda kecukupan asupan ASI. Pertumbuhan yang sesuai dengan standar menunjukkan kebutuhan energi dan gizi terpenuhi dengan baik. Perubahan berat badan yang stabil mencerminkan produksi ASI mencukupi kebutuhan harian bayi (Utami *et al.*, 2024).

3. Frekuensi Buang Air Kecil dan Besar

Bayi yang cukup mendapatkan ASI biasanya memiliki frekuensi buang air kecil yang cukup sering. Warna urin yang jernih menunjukkan

hidrasi tubuh bayi dalam kondisi baik. Pola buang air besar yang normal menjadi tanda sistem pencernaan menerima asupan yang cukup.

4. Kondisi Payudara Setelah Menyusui

Payudara terasa lebih ringan setelah proses menyusui menunjukkan ASI telah dikeluarkan dengan baik. Perubahan rasa penuh menjadi lebih lunak menandakan aliran ASI berjalan lancar. Sensasi nyaman pada payudara mencerminkan produksi dan pengeluaran ASI dalam kondisi optimal (Utami *et al.*, 2024).

Produksi ASI yang lancar dapat dikenali melalui beberapa kondisi, seperti bayi tampak puas setelah menyusui, frekuensi buang air kecil yang cukup, serta adanya perubahan pada payudara sebelum dan sesudah menyusui. Selain itu, peningkatan berat badan bayi juga menjadi indikator bahwa kebutuhan nutrisinya terpenuhi (Pujianti & Widyastuti, 2024).

2.2.8 Kendala dalam Pemberian ASI

Adapun kendala-kendala dalam pemberian ASI sebagai berikut:

1. Produksi ASI yang Tidak Optimal

Produksi ASI yang rendah sering menjadi hambatan utama dalam proses menyusui. Kondisi ini dapat terjadi akibat kurangnya stimulasi payudara serta ketidakseimbangan hormon laktasi. Jumlah ASI yang tidak mencukupi berdampak pada ketidakpuasan bayi setelah menyusui (Utami *et al.*, 2024).

2. Masalah Fisik pada Payudara

Puting lecet, payudara bengkak, dan nyeri menjadi kendala yang sering dialami ibu nifas. Kondisi tersebut menimbulkan rasa tidak nyaman saat proses menyusui berlangsung. Gangguan fisik ini dapat menghambat kelancaran pengeluaran ASI (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2025).

3. Faktor Psikologis Ibu

Stres, kecemasan, dan kelelahan memengaruhi kondisi hormon yang berperan dalam produksi ASI. Keadaan emosional yang tidak stabil dapat menurunkan refleks pengeluaran ASI. Kondisi psikologis tersebut berdampak pada menurunnya kelancaran proses laktasi.

4. Teknik Menyusui yang Kurang Tepat

Posisi menyusui yang tidak benar dapat mengurangi efektivitas hisapan bayi. Perlekatan yang kurang baik membuat rangsangan pada payudara menjadi tidak maksimal. Teknik yang kurang tepat dapat menyebabkan produksi ASI menurun (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2025).

Dalam praktiknya, tidak semua ibu dapat langsung memberikan ASI dengan lancar. Beberapa hambatan yang sering muncul meliputi jumlah ASI yang dirasa kurang, rasa nyeri pada payudara, maupun perasaan cemas saat menyusui. Kondisi tersebut dapat memengaruhi keberhasilan pemberian ASI jika tidak ditangani dengan baik (Nataria, 2024).

2.2.9 Upaya Mendukung Produksi ASI

Upaya-upaya mendukung produksi ASI sebagai berikut:

1. Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin menjadi salah satu upaya untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin. Stimulasi pada punggung membantu tubuh ibu menjadi lebih rileks dan nyaman. Kondisi relaksasi tersebut mendukung kelancaran refleks let down sehingga produksi ASI meningkat (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2025).

2. Menyusui Secara Teratur

Pemberian ASI secara rutin membantu merangsang produksi ASI lebih optimal. Hisapan bayi pada payudara memberikan sinyal pada tubuh untuk memproduksi lebih banyak ASI. Kebiasaan menyusui yang konsisten menjaga keseimbangan antara produksi dan kebutuhan bayi (Utami *et al.*, 2024).

3. Asupan Gizi Seimbang

Konsumsi makanan bergizi membantu memenuhi kebutuhan energi ibu nifas. Nutrisi yang cukup mendukung proses pembentukan ASI dalam tubuh. Pola makan sehat berperan penting dalam menjaga kualitas dan kuantitas ASI (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2025).

4. Dukungan Psikologis dan Keluarga

Lingkungan yang tenang membantu ibu merasa lebih nyaman selama masa menyusui. Dukungan keluarga memberikan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri ibu. Kondisi emosional yang stabil

membantu kelancaran hormon yang berperan dalam produksi ASI (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2025).

Untuk menjaga agar produksi ASI tetap optimal, beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain:

1. Menyusui bayi secara rutin
2. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang
3. Menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar
4. Mengelola stres dengan baik (Triveni *et al.*, 2023).
5. Melakukan stimulasi payudara, termasuk melalui teknik pijat oksitosin (Pujianti & Widyastuti, 2024).

2.3 Pijat Oksitosin

2.3.1 Pengertian Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang digunakan untuk membantu memperlancar pengeluaran ASI pada ibu setelah melahirkan. Teknik ini dilakukan dengan memberikan tekanan atau pijatan lembut pada area punggung, terutama di sepanjang tulang belakang hingga daerah tulang rusuk. Rangsangan tersebut bertujuan untuk memicu pelepasan hormon oksitosin yang berperan penting dalam proses menyusui (Nataria, 2024).

Metode ini termasuk dalam terapi komplementer karena tidak menggunakan obat, melainkan mengandalkan stimulasi alami tubuh. Selain membantu kelancaran ASI, pijat oksitosin juga memberikan efek relaksasi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu nifas (Nurhidayah *et al.*, 2023).

2.3.2 Dasar Fisiologis Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin bekerja dengan memanfaatkan hubungan antara sistem saraf dan sistem hormonal. Ketika area punggung dirangsang melalui pijatan, impuls saraf akan dikirim menuju otak, khususnya ke bagian hipotalamus. Selanjutnya, hipotalamus akan merangsang kelenjar hipofisis untuk melepaskan hormon oksitosin ke dalam aliran darah (Nurhidayah *et al.*, 2023). Hormon oksitosin kemudian bekerja pada jaringan payudara, tepatnya pada sel-sel otot di sekitar alveoli. Kontraksi sel tersebut mendorong ASI keluar menuju saluran susu hingga akhirnya dapat dihisap oleh bayi (Nataria, 2024).

Adapun dasar fisiologis pijat oksitosin sebagai berikut:

1. Stimulasi saraf pada tulang belakang

Pijat oksitosin dilakukan pada area sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk bagian atas. Rangsangan pada daerah tersebut mengaktifkan saraf parasimpatis yang berhubungan dengan sistem hormonal. Impuls saraf diteruskan menuju pusat pengaturan hormon di otak (Ujung & Manurung, 2022).

2. Pelepasan hormon oksitosin dari hipofisis

Rangsangan saraf yang diterima akan diteruskan ke hipotalamus dan kelenjar hipofisis posterior. Proses ini memicu pelepasan hormon oksitosin ke dalam aliran darah. Hormon oksitosin berperan penting dalam proses pengeluaran ASI (Ujung & Manurung, 2022).

3. Kontraksi sel mioepitel pada kelenjar payudara

Hormon oksitosin yang beredar akan merangsang sel mioepitel di sekitar alveoli payudara. Sel tersebut berkontraksi sehingga mendorong ASI menuju saluran laktiferus. Proses ini menghasilkan refleks pengeluaran ASI yang dikenal sebagai *let down reflex* (Ujung & Manurung,2022).

2.3.3 Tujuan Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin dilakukan dengan beberapa tujuan utama, antara lain:

1. Merangsang pelepasan hormon oksitosin

Pijat oksitosin membantu merangsang pelepasan hormon oksitosin melalui stimulasi pada area punggung. Proses ini memicu aktivitas saraf yang berperan dalam pengeluaran hormon dari kelenjar hipofisis. Peningkatan hormon oksitosin mendukung proses laktasi secara fisiologis (Ujung & Manurung,2022).

2. Membantu memperlancar pengeluaran ASI

Pijat oksitosin dapat memperlancar aliran ASI dengan mengaktifkan refleks *let down*. Stimulasi ini membantu ASI keluar dari alveoli menuju saluran payudara. Proses pengeluaran ASI menjadi lebih mudah dan teratur (Ujung & Manurung,2022).

3. Mengurangi ketegangan dan rasa tidak nyaman pada ibu

Pijat oksitosin memberikan efek nyaman pada tubuh ibu nifas. Sentuhan lembut pada punggung membantu mengurangi ketegangan otot

setelah persalinan. Kondisi tubuh menjadi lebih rileks dan tidak tegang (Wiryadi *et al*, 2024).

4. Memberikan efek relaksasi yang mendukung kondisi psikologis ibu

Pijat oksitosin membantu menciptakan perasaan tenang pada ibu nifas. Keadaan relaksasi dapat menurunkan kecemasan yang muncul setelah melahirkan. Kondisi psikologis yang stabil mendukung proses menyusui yang lebih baik (Ujung & Manurung, 2022).

5. Mendukung keberhasilan pemberian ASI secara optimal

Pijat oksitosin berperan dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI. Produksi dan pengeluaran ASI yang lancar mendukung kebutuhan nutrisi bayi. Proses menyusui dapat berjalan secara optimal dan berkelanjutan (Nurhidayah *et al.*, 2023).

2.3.4 Manfaat Pijat Oksitosin

Adapun manfaat pijat oksitosin sebagai berikut:

1. Meningkatkan kelancaran produksi ASI

Pijat oksitosin membantu memperlancar proses produksi ASI melalui stimulasi hormon yang berperan dalam laktasi. Rangsangan pada area punggung mendukung terjadinya refleksi pengeluaran ASI. Produksi ASI menjadi lebih optimal dan berkelanjutan (Ujung & Manurung, 2022).

2. Memberikan efek relaksasi pada ibu nifas

Pijat oksitosin memberikan sensasi nyaman yang membantu tubuh menjadi lebih rileks. Kondisi relaksasi dapat menurunkan

ketegangan otot setelah proses persalinan. Perasaan tenang mendukung keseimbangan kondisi fisik dan emosional (Ujung & Manurung,2022).

3. Mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif

Pijat oksitosin berperan dalam meningkatkan keberhasilan menyusui pada masa nifas. Produksi ASI yang lancar membantu memenuhi kebutuhan nutrisi bayi secara optimal. Proses menyusui dapat berjalan lebih efektif dan konsisten (Ujung & Manurung,2022).

Pijat oksitosin memberikan manfaat yang cukup luas, baik dari segi fisik maupun emosional, di antaranya:

1. Meningkatkan kelancaran ASI. Pijatan membantu mempercepat keluarnya ASI sehingga bayi dapat menyusu dengan lebih efektif (Pujianti & Widyastuti, 2024).
2. Mengurangi stres dan kecemasan. Efek relaksasi dari pijatan membantu ibu merasa lebih tenang, sehingga proses menyusui menjadi lebih nyaman (Nurhidayah *et al.*, 2023).
3. Membantu mengurangi rasa nyeri. Ketegangan otot di area punggung dapat berkurang setelah dilakukan pijatan.
4. Mendukung ikatan ibu dan bayi. Kondisi ibu yang lebih rileks akan mempermudah interaksi dan kedekatan dengan bayi saat menyusui (Nataria, 2024).

2.3.5 Indikasi dan Kontraindikasi

Aspek	Kriteria	Penjelasan
Indikasi	Produksi ASI kurang lancar	Ibu nifas yang mengalami hambatan dalam pengeluaran ASI sehingga bayi tidak mendapatkan ASI secara optimal
	Payudara terasa penuh tetapi ASI sulit keluar	Kondisi ini menunjukkan adanya hambatan refleks pengeluaran ASI
	Ibu mengalami stres atau kecemasan	Keadaan emosional yang tidak stabil dapat menghambat kerja hormon oksitosin
	Ibu nifas yang membutuhkan relaksasi	Pijat membantu memberikan rasa nyaman dan mengurangi ketegangan
	Dukungan peningkatan keberhasilan menyusui	Digunakan sebagai terapi pendukung agar proses menyusui berjalan lebih efektif
Kontraindikasi	Terdapat luka pada area punggung	Pijatan dapat memperparah kondisi luka atau menyebabkan infeksi
	Infeksi kulit di area pijatan	Risiko penyebaran infeksi jika tetap dilakukan pijatan
	Nyeri hebat pada tulang belakang	Pijatan dapat memperburuk rasa nyeri yang sudah ada
	Kondisi medis tertentu	Misalnya gangguan tulang atau saraf yang memerlukan penanganan khusus
	Ibu dalam kondisi tidak stabil	Misalnya kelelahan berat atau kondisi kesehatan yang belum memungkinkan

2.3.6 Teknik Pelaksanaan Pijat Oksitosin

Menurut Lestari, (2024) Pelaksanaan pijat oksitosin harus dilakukan dengan teknik yang tepat agar memberikan hasil optimal. Berikut dijelaskan dengan tabel :

Tabel 2. 1 Teknik Pelaksanaan Pijat Oksitosin

Tahap	Langkah Kegiatan	Penjelasan	Tujuan
Persiapan	Menyiapkan tempat yang nyaman	Lingkungan dibuat tenang, bersih, dan memiliki pencahayaan cukup agar ibu merasa rileks	Menciptakan suasana yang mendukung relaksasi ibu
	Menjelaskan prosedur kepada ibu	Memberikan informasi tentang tujuan dan cara pijat oksitosin dilakukan	Mengurangi kecemasan dan meningkatkan kerja sama ibu
	Mencuci tangan	Dilakukan sebelum tindakan untuk menjaga kebersihan	Mencegah terjadinya infeksi
Posisi Ibu	Mengatur posisi duduk atau condong ke depan	Ibu duduk dengan tubuh sedikit membungkuk atau bersandar ke meja/bantal	Memudahkan akses ke area punggung
	Membuka pakaian bagian punggung	Area punggung dibuka secukupnya tanpa mengurangi kenyamanan ibu	Mempermudah proses pijatan
Pelaksanaan	Menentukan titik pijatan	Pijatan dilakukan di sepanjang tulang belakang hingga ke arah tulang rusuk	Menargetkan area saraf yang berhubungan dengan hormon oksitosin
	Melakukan pijatan secara perlahan	Menggunakan ujung jari atau telapak tangan dengan tekanan ringan hingga sedang	Memberikan stimulasi tanpa menimbulkan rasa nyeri
	Melakukan gerakan berulang dan teratur	Gerakan dilakukan dari atas ke bawah secara berirama	Meningkatkan efektivitas rangsangan saraf
	Menjaga komunikasi	Menanyakan kenyamanan ibu	Menyesuaikan tekanan dan teknik

	dengan ibu	selama proses berlangsung	pijatan
Durasi	Melakukan pijatan selama 3–5 menit	Waktu pijatan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi ibu	Memberikan efek optimal tanpa menyebabkan kelelahan
Evaluasi	Mengamati respons ibu	Melihat tanda relaksasi seperti tubuh lebih rileks dan nyaman	Menilai keberhasilan tindakan
	Mengobservasi pengeluaran ASI	Memantau apakah terjadi peningkatan kelancaran ASI	Mengetahui efektivitas pijat oksitosin
Penutup	Mengakhiri pijatan secara perlahan	Mengurangi tekanan secara bertahap	Memberikan kenyamanan akhir pada ibu
	Merapikan ibu	Membantu ibu kembali ke posisi semula dan menutup area tubuh	Menjaga kenyamanan dan privasi
	Memberikan anjuran lanjutan	Menyarankan ibu untuk menyusui setelah pijatan	Mengoptimalkan refleks pengeluaran ASI

2.3.7 Kaitan Pijat Oksitosin dengan Produksi ASI

Adapun kaitan pijat oksitosin dengan produksi ASI adalah:

1. Stimulasi Hormon Oksitosin

Pijat oksitosin memberikan rangsangan pada sistem saraf yang memicu pelepasan hormon oksitosin. Hormon ini berperan dalam proses kontraksi sel-sel di sekitar alveoli payudara. Peningkatan hormon oksitosin membantu memperlancar aliran ASI keluar dari kelenjar payudara (Wiryadi *et al*, 2024).

2. Kelancaran Refleks *Let Down*

Pijat oksitosin membantu mengaktifkan refleks let down pada ibu nifas. Refleks ini mempermudah ASI mengalir dari tempat produksi menuju saluran pengeluaran. Aktivasi refleks let down membuat proses menyusui menjadi lebih efektif (Wiryadi *et al*, 2024).

3. Peningkatan Produksi ASI

Rangsangan melalui pijat oksitosin memberikan sinyal positif pada sistem hormonal tubuh. Sinyal tersebut membantu peningkatan produksi ASI pada kelenjar payudara. Produksi ASI yang meningkat mendukung kebutuhan nutrisi bayi secara optimal (Wiryadi *et al*, 2024).

4. Kondisi Psikologis Ibu yang Lebih Rileks

Pijat oksitosin memberikan efek relaksasi pada ibu nifas. Kondisi tubuh yang lebih tenang membantu kerja hormon laktasi menjadi lebih optimal. Ketenangan tersebut mendukung kelancaran proses produksi dan pengeluaran ASI (Wiryadi *et al*, 2024).

Pijat oksitosin memiliki hubungan yang erat dengan kelancaran pengeluaran ASI. Stimulasi yang diberikan melalui pijatan dapat mempercepat respons hormon oksitosin sehingga refleks pengeluaran ASI menjadi lebih baik. Selain itu, kondisi ibu yang lebih rileks setelah pijatan juga mendukung keseimbangan hormonal. Hal ini penting karena stres dapat menghambat kerja hormon oksitosin. Dengan demikian, pijat oksitosin menjadi salah satu cara efektif untuk membantu meningkatkan keberhasilan menyusui pada ibu nifas (Lestari, 2024).

2.4 Pijat Oksitosin sebagai Terapi Komplementer

Pijat oksitosin merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang digunakan dalam praktik kebidanan untuk mendukung kelancaran proses menyusui, khususnya pada ibu nifas. Terapi komplementer sendiri adalah pendekatan tambahan yang digunakan bersamaan dengan pelayanan kesehatan utama, dengan tujuan meningkatkan kenyamanan dan memperbaiki fungsi tubuh secara alami tanpa penggunaan obat (Susilawati & Sumarni, 2024).

Dalam konteks menyusui, pijat oksitosin dilakukan dengan memberikan rangsangan pada area punggung, terutama di sepanjang tulang belakang. Rangsangan tersebut memicu respons saraf yang akan diteruskan ke otak, sehingga merangsang pelepasan hormon oksitosin. Hormon ini memiliki peran penting dalam proses pengeluaran ASI, yaitu dengan membantu kontraksi sel-sel di sekitar kelenjar susu sehingga ASI dapat mengalir keluar dengan lebih lancar (Wiryadi *et al*, 2024).

Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis ibu. Keadaan emosional yang stabil sangat berpengaruh terhadap kelancaran proses menyusui. Ibu yang merasa cemas, tegang, atau kelelahan cenderung mengalami hambatan dalam pengeluaran ASI. Pijat oksitosin memberikan efek relaksasi yang dapat membantu menurunkan tingkat stres, sehingga mendukung keseimbangan hormon dalam tubuh (Lestari, 2024).

Sebagai terapi komplementer, pijat oksitosin memiliki beberapa keunggulan. Metode ini relatif aman karena tidak melibatkan bahan kimia atau obat-obatan, mudah dilakukan, serta tidak memerlukan alat khusus. Selain itu, tekniknya dapat dipelajari oleh anggota keluarga, seperti suami, sehingga ibu mendapatkan dukungan secara fisik maupun emosional. Dukungan ini sangat penting dalam meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menyusui (Wiryadi *et al*, 2024).

Pijat oksitosin juga dapat dipadukan dengan perawatan kebidanan lainnya tanpa menimbulkan efek negatif. Penggunaan metode ini sebagai pendamping terapi utama memberikan pendekatan yang lebih menyeluruh, karena tidak hanya menangani aspek biologis, tetapi juga aspek psikologis dan sosial ibu (Wiryadi *et al*, 2024).

Dalam praktiknya, pijat oksitosin biasanya dilakukan sebelum proses menyusui atau ketika ibu mengalami kesulitan dalam pengeluaran ASI. Pelaksanaan yang rutin dan tepat dapat membantu mempercepat refleksi pengeluaran ASI, sehingga kebutuhan nutrisi bayi dapat terpenuhi dengan baik (Lestari, 2024).

Dengan demikian, pijat oksitosin sebagai terapi komplementer memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI. Melalui mekanisme stimulasi hormon dan efek relaksasi yang dihasilkan, metode ini dapat membantu meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI serta memberikan kenyamanan bagi ibu nifas. Oleh karena itu, pijat oksitosin dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi yang efektif dalam upaya

meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan bayi (Wiryadi *et al*, 2024). Berikut saya sajikan dengan menggunakan tabel:

Tabel 2. 2 Ringkasan Konsep Pijat Oksitosin dalam Mendukung Kelancaran Produksi ASI

Aspek	Uraian	Penjelasan	Manfaat dalam Praktik
Pengertian	Terapi nonfarmakologis	Pijat oksitosin merupakan metode pemijatan tanpa penggunaan obat yang dilakukan pada area punggung untuk merangsang refleks pengeluaran ASI	Menjadi alternatif aman untuk membantu ibu nifas tanpa efek samping obat
Dasar Konsep	Pendekatan holistik	Terapi ini memadukan aspek fisik dan psikologis, dengan menstimulasi saraf sekaligus menciptakan rasa nyaman	Membantu keseimbangan kondisi tubuh dan emosional ibu
Mekanisme Kerja	Stimulasi hormon oksitosin	Pijatan pada tulang belakang mengirim rangsangan ke otak yang memicu pelepasan hormon oksitosin sehingga ASI lebih mudah keluar	Memperlancar refleks pengeluaran ASI secara alami
Tujuan	Meningkatkan kelancaran ASI	Dilakukan untuk membantu ibu nifas yang mengalami hambatan dalam pengeluaran ASI	Mendukung keberhasilan pemberian ASI
Sifat Terapi	Komplementer (pendukung)	Digunakan sebagai terapi tambahan, bukan pengganti tindakan medis utama	Dapat dikombinasikan dengan perawatan standar kebidanan

Keunggulan	Aman dan sederhana	Tidak memerlukan alat khusus dan dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan atau keluarga yang telah diberi edukasi	Mudah diterapkan di berbagai fasilitas kesehatan
Efek Fisiologis	Relaksasi otot dan saraf	Pijatan membantu mengurangi ketegangan sehingga tubuh menjadi lebih rileks	Mendukung kerja hormon secara optimal
Efek Psikologis	Menurunkan stres dan kecemasan	Rasa nyaman yang timbul dapat memperbaiki kondisi emosional ibu	Membantu kelancaran proses menyusui
Indikasi	Ibu nifas dengan ASI tidak lancar	Terutama pada ibu yang mengalami hambatan pengeluaran ASI atau merasa tegang saat menyusui	Membantu mempercepat keluarnya ASI
Peran Keluarga	Dukungan emosional dan tindakan	Keluarga, khususnya suami, dapat membantu melakukan pijatan setelah mendapatkan arahan	Meningkatkan kedekatan dan dukungan terhadap ibu
Peran Tenaga Kesehatan	Edukasi dan pengawasan	Memberikan informasi, demonstrasi teknik, serta memastikan tindakan dilakukan dengan benar	Menjamin keamanan dan efektivitas terapi
Waktu Pelaksanaan	Fleksibel	Dapat dilakukan sebelum menyusui atau saat ibu merasa tidak nyaman	Mengoptimalkan refleks pengeluaran ASI
Keterkaitan dengan ASI	Mendukung proses laktasi	Terapi ini berperan dalam memperlancar pengeluaran ASI melalui stimulasi hormon	Meningkatkan keberhasilan menyusui secara keseluruhan

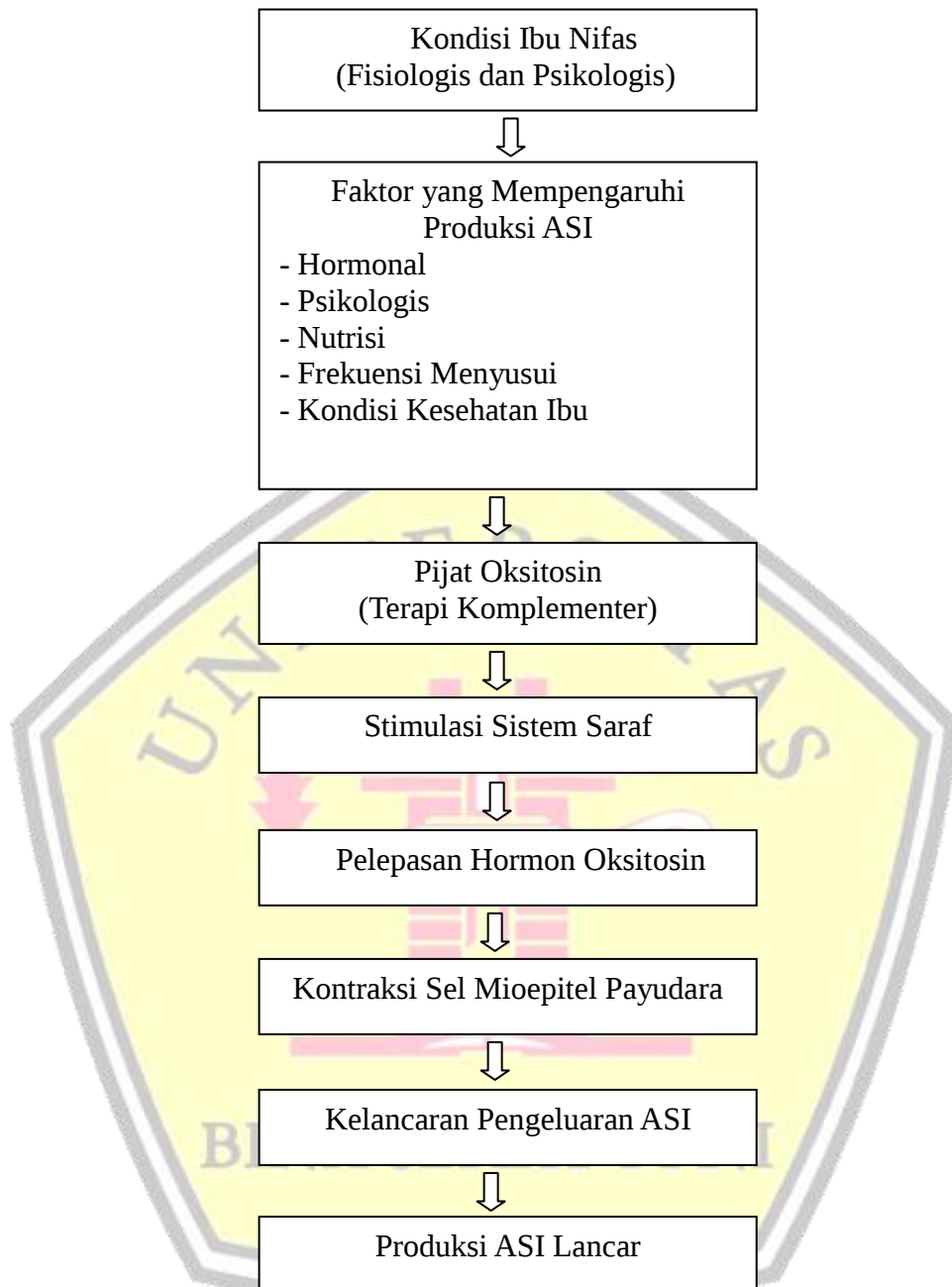
Sumber : Pujianti & Widyastuti (2024).

2.5 Kerangka Teori

Masa nifas merupakan masa pemulihan yang dimulai setelah persalinan hingga organ reproduksi kembali seperti sebelum hamil. Pada periode ini ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat memengaruhi proses laktasi. Perubahan fisiologis meliputi involusi uterus, perubahan hormonal, pengeluaran lochea, serta dimulainya produksi Air Susu Ibu (ASI). Sementara itu, perubahan psikologis meliputi fase taking in, taking hold, dan letting go yang berkaitan dengan kemampuan ibu beradaptasi terhadap peran barunya sebagai seorang ibu.

Kondisi ibu nifas sangat berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Ibu nifas yang mengalami kelelahan, stres, kecemasan, kurang istirahat, atau kurang mendapatkan dukungan keluarga berisiko mengalami hambatan dalam proses pengeluaran ASI. Sebaliknya, kondisi fisik yang sehat, psikologis yang stabil, nutrisi yang cukup, serta dukungan keluarga yang baik dapat mendukung keberhasilan proses menyusui.

Berdasarkan teori tersebut dapat dijelaskan bahwa kondisi ibu nifas, baik kondisi fisiologis maupun psikologis, berperan dalam kelancaran produksi ASI. Pijat oksitosin sebagai terapi komplementer mampu meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan memberikan efek relaksasi sehingga berpotensi meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Berikut bagan dari kerangka teori sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas

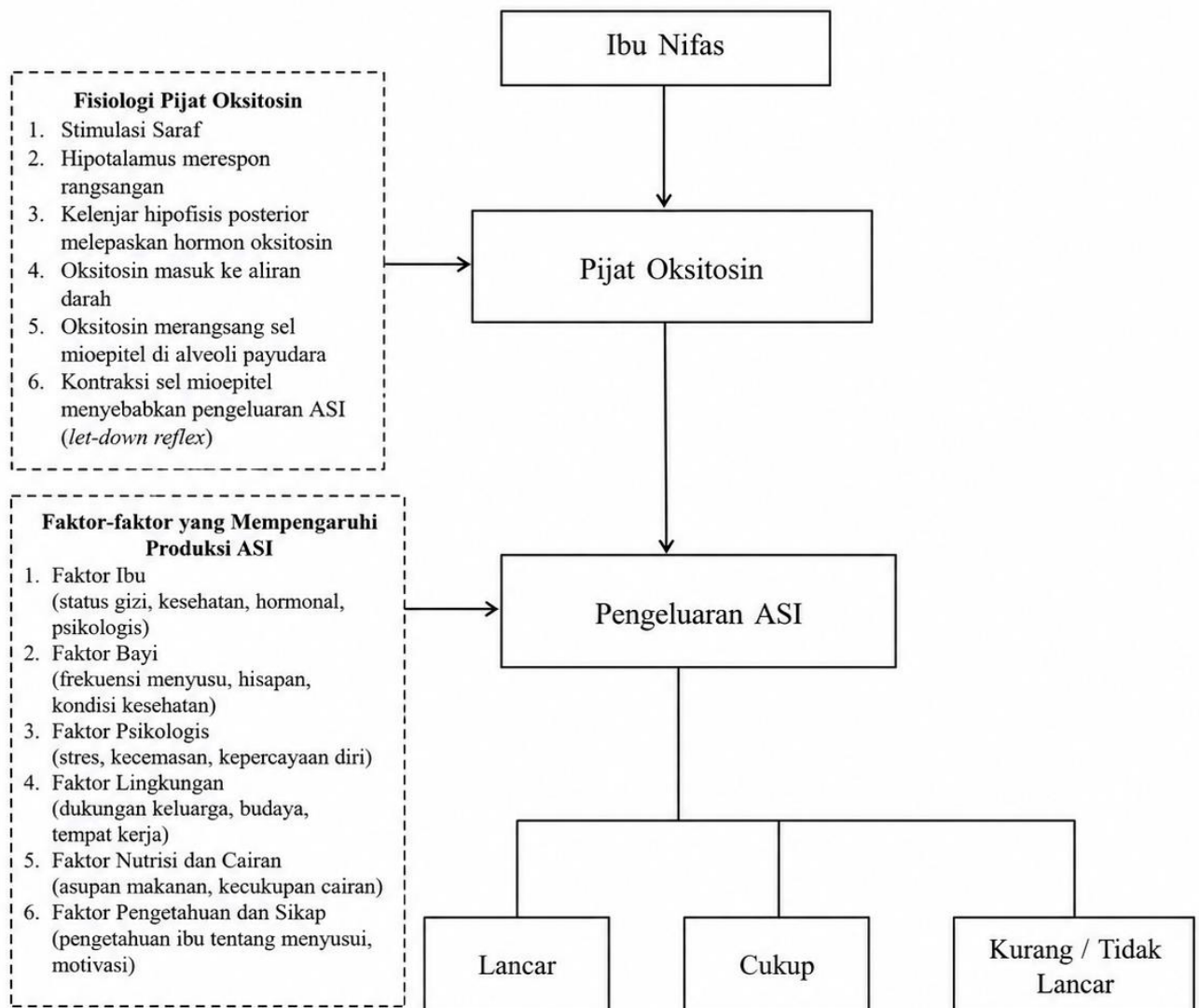
Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pelepasan hormon oksitosin adalah melalui pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan terapi komplementer yang dilakukan dengan memberikan pijatan pada area

punggung sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk. Rangsangan tersebut akan diteruskan melalui sistem saraf menuju hipotalamus dan hipofisis posterior sehingga merangsang pelepasan hormon oksitosin.

Peningkatan hormon oksitosin akan merangsang kontraksi sel mioepitel di sekitar alveoli payudara sehingga ASI lebih mudah dikeluarkan. Selain itu, pijat oksitosin memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan stres dan kecemasan pada ibu nifas. Kondisi relaksasi tersebut mendukung keseimbangan hormonal sehingga proses produksi dan pengeluaran ASI menjadi lebih optimal.

2.6 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini menggambarkan hubungan antara variabel yang diteliti, yaitu pengaruh pijat oksitosin sebagai terapi komplementer terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Variabel independen (X) adalah pijat oksitosin sebagai terapi komplementer yang diberikan kepada ibu nifas melalui prosedur pemijatan pada area punggung untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin. Hormon oksitosin berperan dalam merangsang kontraksi sel mioepitel pada payudara sehingga membantu proses pengeluaran ASI.



Keterangan : : Tidak Diteliti

 : Diteliti

Gambar 2. 2 Kerangka konseptual Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas

Variabel dependen (Y) adalah kelancaran produksi ASI yang diukur melalui beberapa indikator, yaitu ASI keluar lancar saat menyusui, aliran ASI tidak tersendat, ASI keluar tanpa kesulitan, payudara terasa lebih ringan setelah menyusui, tidak terdapat nyeri berlebihan pada payudara, bayi tampak

tenang saat menyusui, bayi tampak puas setelah menyusui, dan bayi tidak rewel setelah menyusui.

2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang dirumuskan berdasarkan landasan teori dan akan dibuktikan melalui proses penelitian.

1. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak terdapat pengaruh pijat oksitosin sebagai terapi komplementer terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Kwanyar Kabupaten Bangkalan.

2. Hipotesis Alternatif (H_1)

Terdapat pengaruh pijat oksitosin sebagai terapi komplementer terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Kwanyar Kabupaten Bangkalan.

