

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil yang didapatkan dari rasa keingintahuan seseorang melalui proses sensoris menggunakan panca indra terutama mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan memiliki peran yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka dan open behaviour (Donsu, 2017).

Pengetahuan merupakan hasil dari penginderaan seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Panca indra yang dimiliki manusia untuk digunakan sebagai penginderaan terhadap objek meliputi penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Intensitas, perhatian, dan persepsi sangat mempengaruhi hasil pengetahuan terhadap objek pada waktu penginderaan. Sebagian besar pengetahuan yang dimiliki seseorang di dapatkan melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoatmodjo, 2014). Berdasarkan dari pendapat para ahli tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan merupakan segala sesuatu yang didapatkan seseorang dari hasil penginderaan terhadap suatu objek.

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda-beda. Dan dibagi dalam 6 tingkatan, yakni:

- a. Tahu (Know). Tahu merupakan tingkatan yang paling bawah. Tahu diartikan sebagai mengingat kembali (recall) segala sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Untuk mengukur seseorang tahu tentang apa yang telah dipelajarinya dapat diukur dengan cara, seseorang dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.
- b. Memahami (Comprehension). Memahami adalah tingkatan dimana orang tersebut bukan hanya sekedar tahu terhadap objek, tetapi harus dapat menjelaskan dan menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahuinya. Seseorang yang telah memahami objek atau apa yang telah dipelajarinya harus dapat menjelaskan, menyimpulkan dan menginterpretasikan objek tersebut.
- c. Aplikasi (Application). Aplikasi adalah tingkatan dimana orang telah memahami materi yang telah dipelajari dapat menerapkan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Aplikasi juga dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

- d. Analisis (Analysis). Analisis merupakan suatu kemampuan menjelaskan yang di miliki seseorang dalam menjabarkan materi atau objek tertentu ke dalam kelompokkelompok yang terdapat dalam suatu masalah dan masih berkaitan satu sama lain. Seseorang yang sudah pada tahap ini mampu membedakan, memisahkan, menggambarkan (membuat bagan), dan mengelompokkan objek tersebut.
- e. Sintesis (Synthesis). Pada tingkatan pengetahuan ini seseorang dapat merangkum semua komponen pengetahuan yang dimilikinya menjadi suatu bentuk keseluruhan yang baru. Pada tahap ini kemampuan yang harus dimiliki seseorang yaitu Menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan.
- f. Evaluasi (Evaluation). Evaluasi merupakan tingkatan pengetahuan dimana seseorang mampu untuk melakukan penilaian terhadap objek atau materi tertentu. Hal-hal yang dapat dilakukan seseorang pada tahap ini antara lain merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi

3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Terdapat 7 faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a. Pendidikan

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan, dimana seseorang yang berpendidikan tinggi diharapkan juga memiliki pengetahuan yang luas. Seseorang yang berpendidikan dapat meningkatkan dan memberikan informasi serta pemahaman akan ilmu pengetahuan. Semakin tinggi tingkat pendidikan

seseorang akan lebih mudah dalam menerima dan memahami berbagai informasi.

b. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dari seseorang dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

c. Pengalaman

Pengalaman seseorang sangat penting karena didapatkan dari pengalaman diri sendiri atau orang lain. Pengalaman merupakan sebuah peristiwa yang pernah dialami oleh seseorang selama berinteraksi dengan lingkungannya. Semakin banyak pengalaman yang dilalui seseorang maka pengetahuan yang dimilikinya juga semakin bertambah.

d. Usia

Semakin bertambahnya usia maka aspek psikis dan psikologis dari seseorang juga mengalami perubahan. Dengan bertambahnya usia diharapkan kemampuan seseorang untuk menangkap dan memahami informasi yang diketahui lebih berkembang agar pengetahuan yang di dapatkan mudah untuk dipahami.

e. Lingkungan

Lingkungan tempat seseorang berada sangat berpengaruh terhadap pengetahuan yang dimilikinya. Lingkungan yang baik akan memudahkan seseorang untuk memperoleh dan memahami pengetahuan dengan mudah.

f. Minat

Minat merupakan suatu ketertarikan terhadap sesuatu. Seseorang yang memiliki minat yang tinggi terhadap suatu hal akan menjadikan seseorang tersebut berusaha untuk menekuninya sehingga mendapatka juga pengetahuan yang lebih banyak.

g. Informasi

Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin banyak dan rajin seseorang mencari informasi, maka pengetahuan yang didapatkan lebih banyak dan luas.

B. Konsep Kehamilan Trimester III

1. Pengertian

Kehamilan adalah masa dimana terdapat janin di dalam rahim seorang perempuan. Masa kehamilan didahului oleh terjadinya pembuahan yaitu bertemunya sperma dengan sel telur (Syaiful, 2019). Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine yang dimulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai partus normalnya kira-kira 280 hari (40 minggu) (Khairoh et al., 2019).

Kehamilan dimulai pada saat pembuahan, terjadi pada 14 hari sebelum periode menstruasi. Sejak masa konsepsi sampai dengan melahirkan, lamanya kehamilan normal rata-rata 38-40 minggu atau 226-280 hari (Ahmadi, 2019). Dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine, yang didahului dengan terjadinya pembuahan atau konsepsi. Yaitu

bertemunya sperma dan sel telur dan berakhir sampai permulaan persalinan, lamanya kehamilan normal rata-rata 38-40 minggu atau 226-280 hari.

2. Trimester Kehamilan

Ditinjau dari tuanya kehamilan, kehamilan dibagi dalam 3 bagian yaitu:

- a. Kehamilan trimester I (0 sampai 12 minggu)
- b. Kehamilan trimester II (12 sampai 28 minggu)
- c. Kehamilan trimester III (28 sampai 40 minggu) (Khairoh et al., 2019).

Kehamilan trimester III adalah periode 3 bulan terakhir kehamilan yang dimulai dari minggu ke-28 sampai minggu ke-40 sebelum terjadi proses persalinan.

Kehamilan pada trimester ketiga sering disebut fase penantian yang penuh dengan kewaspadaan. Trimester III sering kali disebut periode menunggu dan waspada, ibu sering merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan dialami pada saat persalinan (Rustikayanti. dkk. 2016).

C. Persiapan Laktasi

1. Definisi Laktasi

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian integral dari siklus reproduksi manusia.

2. Hal yang Dilakukan Dalam Persiapan Laktasi

Hal-hal yang perlu dilakukan dalam persiapan laktasi diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Niat

Niat adalah kunci sukses untuk memberikan ASI eksklusif bagi bayi. Niat ini seharusnya sudah tertanam kuat jauh hari sebelumnya. Ibu harus bertekad akan memberikan makanan yang terbaik baginya. Dengan niat bulat, ibu akan berfikir optimis. Dengan fikiran optimis tersebut, akan terbentuk energi positif yang dapat mempengaruhi kesiapan semua organ-organ menyusui sehingga ASI dapat mengalir lancar. Jika ibu yakin bisa menyusui, ASI yang keluar pasti banyak. Anjurkan ibu untuk membuang jauh-jauh pikiran negatif, seperti bagaimana kalau ASI tidak keluar, atau bagaimana kalau payudara bermasalah, dan sebagainya.

b. Menghilangkan Stres

Anjurkan pada ibu untuk berusaha selalu berpikiran positif tentang kehamilan. Berikan pengertian bahwa kehamilan jangan sampai membuat ibu merasa terbatas. Apabila ada masalah, anjurkan untuk berkonsultasi pada petugas kesehatan. Anjurkan pada ibu untuk melakukan semua hal yang menyenangkan selama hamil, seperti jalan-jalan, berekreasi, Semua aktivitas tersebut sangat penting untuk menjaga ketenangan batin karena perasaan tenang dan bahagia berpengaruh pada produksi ASI.

c. Memenuhi Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Dan Menyusui

Kebutuhan gizi ibu meningkat pada saat hamil dan menyusui. Karena, selain untuk ibu, gizi tersebut juga diperlukan untuk janin. Oleh karena itu, asupan makanan yang dikonsumsi ibu harus mencakup pola makan gizi yang cukup dan seimbang

3. Melakukan Pijat Payudara

- a. Pijat payudara sangat baik sebagai persiapan sebelum menyusui
- b. Pelaksanaanya biasanya setelah masa kehamilan akhir.
- c. Ibu dianjurkan untuk membuat rangsangan secara lembut dan pelan kedua puting payudara dengan tangan.
- d. Buatlah gerakan memutar dan lakukan beberapa kali dalam sehari.
- e. Konsultasikan aktivitas ini pada petugas kesehatan, karena pada kasus tertentu tindakan ini tidak boleh dilakukan, terutama untuk ibu yang pernah melahirkan bayi premature.
- f. Menciptakan Gaya Hidup Sehat

Menciptakan gaya hidup sehat bertujuan agar kehamilan dan persalinan berlangsung lancar dan janin dapat berkembang optimal. Ibu dianjurkan untuk menghindari makanan atau minuman yang mengandung kafein, alkohol dan menjauhi asap rokok. Agar stamina tubuh terjaga, anjurkan ibu untuk melakukan olahraga secara teratur. Olahraga yang dilakukan adalah olahraga ringan, seperti jalan-jalan pagi atau berenang. Dengan demikian diharapkan kondisi ibu yang sehat ikut meningkatkan produksi ASI.

D. ASI Eksklusif

1. Pengertian ASI Eksklusif

ASI merupakan nutrisi terbaik untuk bayi dan anak karena mengandung bioaktif yang memfasilitasi perubahan yang dialami anak di masa transisi dari

dalam rahim dan saat diluar rahim. ASI merupakan makanan pertama yang mengandung banyak energi dan nutrisi yang sangat dibutuhkan oleh bayi dalam 6 bulan pertama kehidupan (Nugroho, 2014). ASI eksklusif menurut WHO adalah pemberian ASI pada bayi pada 6 bulan pertama tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain.

2. Manfaat Pemberian ASI Eksklusif

ASI memiliki banyak manfaat bagi bayi maupun ibu. Manfaat ASI eksklusif menurut Nugroho (2014) yang dapat diperoleh bayi dan ibu, yaitu:

a. Manfaat pemberian ASI eksklusif bagi bayi:

1) ASI sebagai nutrisi terbaik

ASI merupakan sumber gizi yang berguna untuk bayi dengan komposisi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan bayi

2) Meningkatkan daya tahan tubuh

ASI mengandung zat kekebalan tubuh yang dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit. Pemberian ASI berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi sehingga mencegah bayi terserang penyakit.

3) Meningkatkan kecerdasan

Terdapat dua faktor penentu kecerdasan yaitu faktor genetik dan faktor lingkungan. Kebutuhan faktor lingkungan dapat terpenuhi dengan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan. Pemberian ASI eksklusif tersebut akan membantu pertumbuhan dan pengembangan potensi kecerdasan anak secara optimal.

4) Meningkatkan jalinan kasih sayang

Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif akan merasakan kasih sayang ibunya dan akan merasa aman dan tentram sebagai dasar pengembangan emosi bayi dalam membentuk kepribadian bayi yang percaya diri.

b. Manfaat pemberian ASI eksklusif bagi ibu

1) Mengurangi pendarahan setelah persalinan (postpartum)

Menyusui dapat meningkatkan kadar oksitosin yang menyebabkan penutupan pembuluh darah sehingga pendarahan yang terjadi pada ibu postpartum akan lebih cepat berhenti. Selain itu, pemberian ASI terhadap bayi dapat menurunkan angka kematian ibu pasca persalinan

2) Menunda kehamilan

Menyusui merupakan salah satu cara untuk menunda kehamilan karena hal tersebut dapat dijadikan kontrasepsi yang aman, murah dan cukup berhasil bagi ibu.

3. Komposisi Gizi Dalam ASI

Komposisi ASI berubah secara dramatik pada periode postpartum seperti susunan sekresi dari kolostrum sampai susu matur. ASI mengandung semua antibody dan immunoglobulin yang berguna bagi kekebalan bayi (Nugroho, 2014).

Tahapan laktasi menurut Nugroho (2014) di bagi menurut waktu postpartum, yaitu:

a. Kolostrum (0 – 5 hari)

Kolostrum merupakan cairan yang keluar setelah melahirkan dari payudara seorang ibu yang banyak mengandung protein dan mineral serta berwarna kuning. Gamma globulin yang merupakan kandungan protein yang terdapat

pada kolostrum ini berguna untuk memberikan perlindungan antibodi pada bayi sampai berusia 6 bulan.

b. ASI Transisi / Peralihan (6 – 14 hari)

ASI transisi merupakan cairan yang keluar dari payudara setelah masa kolostrum dan mengandung protein serta lemak dan karbohidrat. Namun pada masa ini konsentrasi protein yang dihasilkan lebih rendah dari kolostrum.

c. ASI Matang / matur (15 – 30 Hari)

ASI matur merupakan cairan susu yang keluar dari payudara ibu setelah masa ASI transisi yang mengandung garam kalsium, riboflavin, dan karoten dengan warna putih kekuningan.

4. Masalah Dalam Pemberian ASI

Menurut Nugroho (2014) masalah yang biasanya terjadi dalam pemberian ASI, yaitu:

a. Puting susu terbenam atau datar

Puting payudara yang terbenam atau datar dapat menyebabkan bayi tidak dapat menghisap dengan baik. Keadaan tersebut seharusnya dapat diatasi bila ibu melakukan kontrol secara teratur pada masa kehamilan.

b. Puting susu lecet

Puting susu lecet ini dapat disebabkan karena kesalahan dalam teknik menyusui bayi dan Rasa nyeri dapat timbul jika ibu menghentikan menyusui kurang hati-hati.

c. Payudara bengkak

Payudara seorang ibu dalam keadaan normal akan terasa kencang apabila ASI didalamnya tidak dihisap oleh bayi atau dipompa. Jika dalam beberapa waktu payudara tersebut didiamkan akan menyebabkan payudara akan bengkak dan menekan saluran ASI hingga terasa sangat tegang dan sakit.

d. Sindrom ASI Kurang

Masalah sindrom ASI kurang disebabkan karena kecukupan bayi akan ASI tidak terpenuhi sehingga bayi mengalami ketidakpuasan setelah menyusui

e. Ibu bekerja

Salah satu hambatan dalam memberikan ASI eksklusif adalah disebabkan karena ibu bekerja. Namun hal tersebut bukanlah sebuah alasan untuk tidak menyusui bayinya.

f. Kurang informasi

Kebanyakan ibu menganggap bahwa susu formula jauh lebih baik daripada ASI. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya informasi ibu mengenai pentingnya ASI bagi bayi.

E. Perawatan Payudara

1. Pengertian

Payudara disebut glandula mammae yang berasal dari bahasa latin yaitu mammae. Payudara berkembang sejak usia 6 minggu kehamilan dan cepat membesar karena pengaruh kadar hormon yang tinggi, yaitu estrogen dan progesteron. Estrogen meningkatkan pertumbuhan duktus-duktus dan saluran

Estrogen meningkatkan pertumbuhan duktus-duktus dan saluran penampung. Progesteron merangsang pertumbuhan alveoli. Hormon-hormon lain seperti prolaktin, growth hormone, adenokortikosteroid dan tiroid juga diperlukan dalam kelenjar susu. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bagi bayi yang baru lahir sehingga perawatan payudara harus dilakukan sedini mungkin. Perawatan payudara merupakan perawatan yang dilakukan pada payudara ibu untuk mempersiapkan ibu menyusui saat bayi lahir (Anwar, 2015).

2. Tujuan Perawatan Payudara

Perawatan payudara merupakan suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas untuk memperlancar pengeluaran ASI (Kumalasari, 2015). Perawatan yang dilakukan terhadap payudara bertujuan melancarkan sirkulasi darah dan mencegah sumbatan saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Tujuan perawatan payudara pada ibu nifas. Menurut (Maryunani, 2015), tujuan perawatan payudara diantaranya

- a. Memperbaiki sirkulasi darah.
- b. Menjaga kebersihan payudara, terutama kebersihan puting susu agar terhindar dari infeksi.
- c. Memperbaiki bentuk puting susu sehingga bayi menyusui dengan baik.
- d. Dapat merangsang kelenjar air susu, sehingga produksi ASI menjadi lancar.
- e. Untuk mengetahui secara dini kelainan pada puting susu ibu dan melakukan usaha untuk mengatasinya.

- f. Mempersiapkan psikologis ibu untuk menyusui.
 - g. Mencegah pembendungan ASI.
3. Manfaat Perawatan Payudara Bagi Ibu
- Menurut (Kumalasari, 2015) manfaat perawatan payudara diantaranya:
- a. Memelihara kebersihan payudara ibu sehingga bayi mudah menyusui.
 - b. Melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga bayi mudah menyusui
 - c. Mengurangi resiko luka saat bayi menyusui.
 - d. Dapat merangsang kelenjar air susu sehingga produksi ASI menjadi lancar
 - e. Persiapan psikis ibu menyusui dan menjaga bentuk payudara.
 - f. Mencegah penyumbatan pada payudara
4. Langkah-langkah perawatan payudara
- Menurut (Kumalasari, 2015) langkah perawatan payudara diantaranya:
- a. Persiapkan ibu
Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir setelah itu buka pakian ibu
 - b. Persiapkan alat
Sediakan handuk, kapas yang dibentuk bulat, minyak kelapa atau baby oil, waslap atau handuk kecil untuk kompres, baskom dua yang masing-masing berisi air hangat dan air dingin.
 - c. Pelaksanaan
 - 1) Buka pakian ibu, lalu letakkan handuk diatas pangkuan ibu tutuplah payudara dengan handuk
 - 2) Buka handuk pada daerah payudara dan taruh di pundak ibu

- 3) Kompres puting susu dengan menggunakan kapas minyak selama 3-5 menit agar epitel yang lepas tidak menumpuk, lalu bersihkan kerak-kerak pada puting susu
- 4) Bersihkan dan tariklah puting susu keluar terutama untuk puting susu ibu datar
- 5) Ketuk-ketuk sekeliling puting susu dengan ujung-ujung jari.

5. Teknik Pengurutan Payudara

1. Pengurutan I

Licinkan kedua tangan dengan baby oil, menyokong payudara kiri dengan tangan kiri, lakukan gerakan kecil dengan dua atau tiga jari tangan, mulai dari pangkal payudara dengan gerakan memutar berakhir pada daerah puting (dilakukan 20-30 kali)

2. Pengurutan II

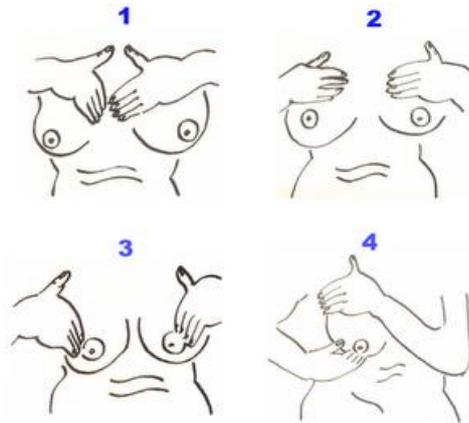
Membuat gerakan memutar sambil menekan dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu (dilakukan 20-30 kali) pada kedua payudara.

3. Pengurutan III

Meletakkan kedua tangan di antara payudara, mengurut dari tengah ke atas sambil mengangkat kedua payudara dan lepaskan keduanya perlahan

4. Pengurutan IV

Mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah pangkal ke arah puting. Payudara dikompres dengan air hangat lalu dingin secara bergantian kira-kira lima menit. Keringkan dengan handuk dan pakailah BH khusus yang dapat menopang dan menyangga payudara



Gambar 2.1 Perawatan Payudara

F. Perawatan Puting Susu

Puting susu memegang peranan penting pada saat menyusui. ASI akan keluar dari lubang-lubang pada puting susu oleh karena itu puting susu perlu dirawat agar dapat bekerja dengan baik, tidak semua wanita mempunyai puting susu yang menonjol (normal). Ibu yang mempunyai puting susu dengan bentuk yang datar atau masuk kedalam, bentuk puting susu tersebut tetap dapat mengeluarkan ASI jika dirawat dengan benar.

Langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk merawat puting susu yaitu:

- a. Setiap pagi dan sore sebelum mandi puting susu (daerah areola mammae), satu payudara diolesi dengan minyak kelapa sekurang-kurangnya 3-5 menit, lama 4-5 kali.
- b. Jika puting susu normal, lakukan perawatan dengan oleskan minyak pada ibu jari dan telunjuk lalu letakkan keduanya pada Puting susu dengan gerakan memutar dan ditarik-tarik selama 30 kali putaran untuk kedua puting susu.

c. Jika puting susu datar atau masuk kedalam lakukan tahapan berikut:

Letakkan kedua ibu jari disebelah kiri dan kanan puting susu, kemudian tekan dan hentakkan kearah luar menjahui puting susu secara perlahan kemudian letakkan kedua ibu jari diatas dan dibawah puting susu lalu tekan serta hentakkan kearah puting susu secara perlahan

d. Kemudian untuk masing-masing puting dibersihkan dengan handuk agar kotoran-kotoran yang melekat pada puting susu dapat terlepas.

e. Langkah terakhir yaitu payudara dipijat untuk mencoba mengeluarkan ASI.

Lakukan langkah-langkah perawatan puting susu pada pagi dan sore hari, sebaiknya tidak menggunakan alkohol atau sabun untuk membersihkan puting susu karena akan menyebabkan kulit kering dan lecet. Penggunaan pompa ASI atau bekas jarum suntik yang dipotong ujungnya juga dapat digunakan untuk mengatasi masalah pada puting susu yang terbenam atau datar.

G. Pijat Oksitosin

1. Pengertian Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang kedua sisi tulang belakang. Pijat ini dilakukan untuk merangsang reflex oksitosin atau reflex pengeluaran ASI, ibu yang menerima pijat oksitosin akan merasa lebih rileks. (Monika, 2014). Pijat oksitosin adalah pemijatan pada daerah tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima sampai keenam (Rahayu, 2016).

2. Manfaat Pijat Oksitosin

Pada penelitian Mory et al. dan Christopher et al manfaat pijat dapat menurunkan tingkat hormon kortisol dan mempengaruhi pusat otak yang berhubungan dengan rasa sakit. menurut penelitian Ebrahim Hosseini et al (2013) manfaat pijat dapat mengurangi rasa sakit, memberikan dukungan psikologis, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan hormon oksitosin. Selain itu studi lain mengatakan manfaat terapi pijat dapat mengurangi kecemasan yang ditandai dengan penurunan tekanan darah sistol, diastolik, denyut jantung, tingkat pernapasan, menurunkan stres, menurunkan ketegangan otot, dan peningkatan kualitas tidur (Wei-Ling Chen, 2013 dan Krista Dicks, 2010). Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat pijat dapat mengurangi rasa sakit, mengurangi kecemasan, mengurangi stres, menurunkan tekanan otot dan meningkatkan kualitas tidur. Pijatan yang lembut dapat memberikan banyak manfaat diantaranya membantu otot-otot menjadi rileks, meringankan rasa nyeri setelah persalinan, dan membantu klien mengurangi kecemasan dan ketegangan (Solehati, & Kosasih, 2015). Seorang ibu yang mengalami kecemasan dapat mengganggu hormon prolaktin dan oksitosin dalam memproduksi ASI. Pijat ASI yang sering dilakukan untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI adalah pijat oksitosin (Rahayu, 2016).

Pijat oksitosin juga memiliki manfaat lain yaitu mengurangi pembengkakan payudara (engorgement), mengurangi sumbatan ASI (pluggend/milk duct), dan membantu mempertahankan produksi ASI ketika ibu da bayi sakit (Monika, 2014). Manfaat pijat oksitosin menurut Rahayu (2016) yaitu membantu ibu secara psikologis, menenangkan, mengurangi stres dan cemas, membangkitkan rasa

percaya diri, membantu ibu agar mempunyai pikiran dan perasaan baik tentang bayinya, meningkatkan ASI, memperlancar ASI, dan mengurangi lelah. Pijat oksitosin adalah metode yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI dengan merangsang hormone oksitosin dan mengurangi stress dan kecemasan. Dari teori di atas dapat di simpulkan manfaat pijat oksitosin merangsang refleks oksitosin, meningkatkan dan memperlancar ASI, mengurangi stres dan kecemasan, mengurangi rasa sakit, dan membangkitkan rasa percaya diri.

3. Prosedur Pijat Oksitosin

Metode pijat oksitosin dilakukan setelah melahirkan. Pijat oksitosin hendaknya dilakukan sedini mungkin yaitu selama 3 hari setelah post-partum dan dilakukan 2 kali sehari selama 3 menit sebelum menyusui dan pemerah ASI:

- a. Siapkan peralatan yang di perlukan seperti: handuk dan baby oil,
- b. Mencuci tangan dengan air yang mengalir,
- c. Anjurkan ibu membuka pakaian bagian atas dan melepas bra,
- d. Posisikan ibu senyamannya dengan duduk bersandar kedepan, bisa dengan cara melipat lengan di atas meja kemudian sandarkan kepala ibu,
- e. Basahi kedua tangan dengan minyak atau baby oil,
- f. Carilah tulang yang paling menonjol pada tengkuk atau leher bagian belakang atau cervical vertebrae 7
- g. Pada tonjolan tulang tadi, turun kebawah kurang lebih 2 cm dan ke kiri kanan kurang lebih 2 cm, disitulah posisi jari diletakan untuk memijat,

- h. Memijat bisa menggunakan kedua ibu jari atau kedua punggung telunjuk, untuk ibu yang gemuk bisa dengan cara posisi tangan kanan dikepal lalu gunakan tulang-tulang di sekitar punggung tangan,
- i. Mulailah memijat membentuk gerakan melingkar kecil menuju tulang belikat atau daerah dibagian batas bawah bra ibu,
- j. Lakukan pijat ini sekitar 3 menit dan dapat diulangi sebanyak 3 kali,
- k. Setelah selesai memijat, bersihkan sisa baby oil, kompres pundak sampai punggung ibu dengan handuk hangat (Monika, 2014 dan Rahayu, 2016).



Gambar 2.2 Pijat Laktasi