

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Ibu Nifas

1. Pengertian Nifas

Masa nifas atau puerperium berasal dari kata *puer* dan *parous*. *Puer* berarti bayi dan *parous* berarti melahirkan. Jadi, Ibu nifas adalah keadaan ibu dimasa yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu (42 hari). Seluruh alat genital baru pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil dalam waktu 3 bulan (Lestari, 2021). Masa ini juga merupakan tahap pengenalan bayi setelah lahir.

Pada masa ini, Ibu akan menyusui sehingga diperlukan nutrisi yang cukup bahkan sejak ibu hamil. Nutrisi yang baik berarti makan makanan yang benar dan mencukupi. Dengan nutrisi yang baik, maka pertumbuhan anak dan kesehatan ibu akan terjamin. Manfaat menyusui bagi ibu dapat meningkatkan kadar oksitosin yang dapat membantu dalam proses involusi uterus selama masa nifas.



Gambar 2.1 Ibu pada Masa Nifas (MHomecare, 2021)

2. Tahapan Masa Nifas

Menurut Walyani dan Purwoastuti, (2015) nifas dibagi dalam tiga periode yaitu:

- a. *Pueperium* dini yaitu suatu masa kepulihan dimana ibu diperbolehkan untuk berdiri atau berjalan-jalan.
- b. *Puerperium intermedial* yaitu suatu masa dimana kepulihan dari organ-organ reproduksi selama kurang lebih enam minggu.
- c. *Remote puerperium* yaitu waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat kembali dalam keadaan sempurna terutama ibu bila selama hamil atau waktu persalinan mengalami komplikasi.

3. Kebijakan Program Nasional Masa Nifas

Tabel 2.1 Kebijakan Program Nasional Masa Nifas

Kunjungan	Waktu	Tujuan
1	6 – 48 jam setelah persalinan	<ol style="list-style-type: none">1. Mencegah perdarahan masa nifas karena atonia uteri2. Mendeteksi dan merawat penyebab lain perdarahan; rujuk jika perdarahan berlanjut3. Memberikan konseling pada ibu atau salah satu anggota keluarga mengenai bagaimana cara mencegah perdarahan masa nifas karena atonia uteri4. Pemberian ASI awal5. Melakukan hubungan antara ibu dengan bayi baru lahir6. Menjaga bayi tetap sehat dengan mencegah hipotermi7. Jika petugas kesehatan menolong persalinan, ia harus tinggal dengan ibu dan bayi yang baru lahir selama 2 jam pertama setelah kelahiran sampai ibu dan bayinya dalam keadaan stabil.

2	6 hari setelah persalinan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memastikan involusi uterus berjalan normal: uterus berkontraksi, fundus dibawah umbilicus, tidak ada perdarahan abnormal, tidak ada bau 2. Menilai adanya tanda-tanda demam, infeksi, atau perdarahan abnormal 3. Memastikan ibu mendapatkan cukup makanan, cairan dan istirahat 4. Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak memperlihatkan tanda-tanda penyulit 5. Memberikan konseling pada ibu mengenai asuhan pada bayi, tali pusat, menjaga bayi tetap hangat, dan merawat bayi sehari-hari
3	2 minggu setelah persalinan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memastikan involusi uterus berjalan normal: uterus berkontraksi, fundus dibawah umbilicus, tidak ada perdarahan abnormal, tidak ada bau 2. Menilai adanya tanda-tanda demam, infeksi, atau perdarahan abnormal 3. Memastikan ibu mendapatkan cukup makanan, cairan dan istirahat 4. Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak memperlihatkan tanda-tanda penyulit <p>Memberikan konseling pada ibu mengenai asuhan pada bayi, tali pusat, menjaga bayi tetap hangat, dan merawat bayi sehari-hari</p>
4	6 minggu setelah persalinan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan pada ibu kesulitan-kesulitan yang ia atau bayinya alami 2. Memberikan konseling KB secara dini

4. Adaptasi Psikologi Masa Nifas

Masa nifas merupakan masa yang rentan dan terbuka untuk bimbingan dan pembelajaran. Perubahan peran seorang ibu memerlukan adaptasi. Menurut Walyani dan Purwoastuti, (2015) fase-fase yang akan dialami oleh ibu pada masa nifas antara lain:

a. Fase *taking in*

Fase ini merupakan periode ketergantungan, yang berlangsung dari hari pertama sampai hari ketiga setelah persalinan. Ibu terfokus pada dirinya sendiri, sehingga cenderung pasif terhadap lingkungannya.

b. Fase *taking hold*

Fase ini berlangsung antara 3-10 hari setelah melahirkan. Ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawab dalam perawatan bayinya. Perasaan ibu lebih sensitif sehingga mudah tersinggung.

c. Fase *letting go*

Fase ini merupakan fase menerima tanggung jawab akan peran barunya. Fase ini berlangsung 10 hari setelah melahirkan. Ibu sudah mulai dapat menyesuaikan diri dengan ketergantungan bayinya. Terjadi peningkatan perawatan diri dan bayinya.

B. ASI

1. Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi yang tak bisa digantikan oleh makanan atau minuman lain. ASI juga merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan mineral diproduksi ibu sebanyak 780 ml/hari (Putri dkk, 2020).

Air Susu Ibu (ASI) sangat bersih dan tidak terkontaminasi oleh bakteri. Bayi yang menerima ASI mendapatkan zat kekebalan tubuh yang di dapat dari air susu

ibunya. Zat kekebalan tubuh tersebut adalah imunoglobulin yang tidak dimiliki oleh susu formula. Antibodi ini yang akan melindungi bayi dari penyakit dan menghindari bayi dari alergi secara optimal (Lim, 2014).

Menurut Purnamasari dan Hindiarti (2020), 60% dari otak bayi tersusun dari lemak, terutama DHA dan asam arachidonat (AA). Sedangkan ASI mengandung asam lemak tak jenuh rantai panjang (LCPUFAs) seperti DHA dan AA yang merupakan zat gizi ideal untuk pertumbuhan otak bayi yang belum matang. Dengan pemberian ASI ini dapat memaksimalkan tumbuh kembang sang bayi. Ini dikarenakan adanya fase komposisi ASI mulai dari (1) Kolostrum yang kandungan gizi antara lain protein 8,5%, lemak 2,5%, sedikit karbohidrat 3,5%, garam dan mineral 0,4%, air 85,1 %. (2) ASI masa transisi yang mengandung kadar protein semakin rendah sedangkan kadar lemak, karbohidrat semakin tinggi. (3) ASI matur yang kadar karbohidratnya lebih stabil dan adanya laktosa.

Pemberian ASI pada bayi ada banyak manfaatnya. Baik itu untuk bayi maupun sang ibu. Pemberian ASI dapat mendekatkan Ibu dan anak secara emosional (Lim, 2014). Pada praktiknya, seorang Ibu yang menyusui akan memeluk dan merangkul bayinya. Dengan cara ini bayi akan mendapatkan kasih sayang yang penuh dan merasa aman. Sehingga dengan menyusui, bayi akan mendapatkan rasa percaya diri di masa pertumbuhannya untuk menjadi anak yang gembira dan sehat kelak.

Untuk Ibu yang memberikan ASI, bisa lebih cepat mengembalikan postur tubuh ibu seperti sebelum hamil dan mengurangi risiko osteoporosis serta patah tulang. Sang ibu juga dapat menunda kembalinya kesuburan karena hormon yang

memproduksi ASI dapat mengurangi hormon pembentuk proses ovulasi sekaligus menjadi kontrasepsi alami untuk menjaga jarak kelahiran yang aman. Secara psikologis, naluri keibuan sang ibu meningkat. Ini disebabkan ikatan emosional ibu pada bayi dan memberikan kasih sayang serta rasa aman pada bayi (Lim, 2014).

Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua faktor. Faktor tersebut antara lain yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Pada masa kehamilan, hormon prolaktin meningkat akan tetapi ASI belum keluar karena masih terhambat hormon estrogen yang tinggi. Saat melahirkan, hormon estrogen dan progesteron menurun dan hormon prolaktin akan lebih dominan sehingga terjadilah sekresi ASI (Putri dkk, 2020). Adapun hormon yang membentuk ASI antara lain: (1) Progesterone, (2) Estrogen, (3) Prolaktin, (4) Oksitosin.

Pengeluaran ASI dipengaruhi hormon oksitosin keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi (Setiyowati dan Rofika, 2022). Pijatan pada tulang belakang ibu akan memberikan rasa tenang dan rileks. Sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar. Selain itu beberapa faktor yang mempengaruhi keluarnya ASI adalah isapan bayi, rasa nyaman pada ibu, serta dukungan suami dan keluarga.



Gambar 2.2 Ibu Menyusui (Alodokter, 2022)

2. Hormon Pembentuk ASI

Lubis dan Angraeni (2021) menyatakan dalam prosesnya, ASI dibentuk oleh beberapa hormon ini. Hormon tersebut antara lain:

a. Progesteron

Hormon progesteron adalah hormon yang mempengaruhi pertumbuhan dan ukuran alveoli. Hormon progesteron akan menurun sesaat setelah melahirkan dapat mempengaruhi produksi ASI

b. Estrogen

Hormon estrogen ini menstimulasi saluran ASI untuk membesar. Hormon estrogen akan menurun pada saat melahirkan hingga beberapa bulan selama masih menyusui. Pada saat hormon estrogen menurun dan ibu masih menyusui, dianjurkan untuk menghindari KB hormonal berbasis hormone estrogen karena menghambat produksinya ASI.

c. Prolaktin

Hormon prolaktin memiliki peran dalam membesarnya alveoli saat masa kehamilan ibu. Dalam memproduksi ASI, hormon prolaktin memiliki peran

penting dan meningkat selama masa kehamilan. Kadar hormon prolaktin terhambat oleh plasenta, saat melahirkan dan plasenta keluar hormon progesterone dan estrogen mulai menurunsampai tingkat dilepaskan dan diaktifkannya hormon prolaktin. Peningkatan hormon prolaktin bisa dikatakan mempunyai fungsi kontrasepsi alami, kadar prolaktin yang paling tinggi adalah pada malam hari.

d. Oksitosin

Hormon oksitosin berfungsi mengencangkan otot halus pada rahim pada saat melahirkan hingga setelah melahirkan. Pada saat setelah melahirkan, oksitosin juga mengencangkanotot halus pada sekitar alveoli untuk memeras ASI menuju saluran susu. Hormon oksitosin juga berperan dalam proses turunnya air susu dalam pemberian ASI.

3. ASI Eksklusif

Menurut WHO, ASI Eksklusif adalah pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan tanpa adanya pemberian cairan lain atau makanan lainnya. Setelah itu, bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) hingga usia 2 tahun dan tetap menyusui. Pemberian ASI eksklusif ini salah satu faktor penunjang pertumbuhan bayi selain menerapkan pola asuh pada anak (Lubis & Angraeni, 2021).

WHO menyatakan dalam buku Putri dkk (2020) bahwa pertumbuhan dan perkembangan bayi yang diberikan ASI eksklusif selama 6 bulan lebih baik daripada bayi yang mendapatkan ASI eksklusif selama 3-4 bulan ataupun tidak sama sekali baik itu dari segi berat badan maupun panjang badan bayi.

Adapun manfaat untuk bayi yang diberikan ASI eksklusif selama 6 bulan, antara lain: (1) Bayi memiliki risiko lebih rendah untuk menderita penyakit infeksi saluran pencernaan, (2) Tidak ada penurunan pertumbuhan, (3) Lebih banyak ibu yang mengalami *lactational amenorrhea* sehingga ibu masih dapat tetap merawat bayinya dengan baik.

4. Manfaat ASI bagi Ibu

Putri dkk (2020) menjelaskan pada bukunya, ASI sangat memiliki manfaat pada ibu. Manfaat itu antara lain:

a. Mencegah Perdarahan Pasca Persalinan

Pemberian ASI setelah melahirkan sangat efektif dalam mencegah pendarahan. Ini disebabkan dari hisapan bayi pada payudara ibu dapat merangsang kelenjar hipofisis yang menyebabkan kontraksi di sekitar payudara meningkat dan kontraksi di sekitar rahim mengkerut. Hal ini juga dapat mengurangi resiko anemia.

b. Mempercepat Involusi Uterus

Involusi uterus disebut sebagai suatu keadaan dimana kembalinya uterus ke kondisi sebelum hamil. Hal ini disebabkan oleh hormon oksitosin pada saat menyusui. Sehingga, hal ini dapat memicu rahim untuk kembali ke posisi semula.

c. Mengurangi Risiko Kanker Ovarium dan Payudara

Beberapa penelitian yang menunjukkan ibu yang menyusui dapat memberikan efek protektif terhadap kanker ovarium dan kanker payudara. Salah satu penelitian juga mengungkapkan ibu yang menyusui bayi sampai 2 tahun, resiko kanker payudara yang dialami oleh ibu berkurang hingga 25%.

d. Memberikan Kepuasan pada Ibu

Menyusui bayi merupakan kejadian yang menunjukkan peran seorang ibu pada kehidupan bayi. Secara psikologis, proses ini akan menumbuhkan rasa bangga, puas dan bahagia. Ini disebabkan karena naluri keibuan tersalurkan. Ini juga dapat menyalurkan rasa kasih sayang ibu pada buah hatinya.

e. Mempercepat Pengembalian Berat Badan

Ibu yang melakukan ASI eksklusif dapat menurunkan berat badan lebih cepat jika dibandingkan dengan yang tidak melakukannya. Pada prakteknya, ibu yang menyusui bayinya perlu energi 700 kalori dengan 200 kalori berasal dari cadangan lemak ibu. Penurunan berat badan terjadi pada 4-6 bulan pertama saat menyusui.

f. Sebagai Metode KB Sementara

Secara tidak langsung, pemberian ASI dapat memengaruhi kerja hormon pada tubuh ibu. Ini dapat menyebabkan terhambatnya proses ovulasi.

5. Manfaat ASI bagi Bayi

Selain pada ibu, ASI juga memiliki manfaat pada bayi. Putri dkk (2020) menyatakan, manfaat ASI pada bayi antara lain:

a. ASI Merupakan Sumber Gizi yang Sangat Ideal

ASI memiliki komposisi yang tepat untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Zat gizi yang diperlukan dalam kehidupan bayi, semua tersedia pada ASI selama 6 bulan pertama (Fikawati dkk, 2015).

b. ASI Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Bayi

Dalam ASI, terdapat antibodi terutama kolostrum yang dapat melindungi bayi dari penyakit di awal kelahirannya. Sel kekebalan tubuh baru terbentuk sampai tahap melindungi tubuh pada saat bayi berusia 9-12 bulan. Bayi akan terlindungi dari infeksi bakteri, virus, jamur dan parasit. Adapun beberapa penelitian yang menjelaskan bahwa bayi yang mendapatkan ASI eksklusif lebih sehat bila dibandingkan dengan yang tidak (Fikawati dkk, 2015).

c. Selalu Berada dalam Suhu yang Tepat

Suhu ASI selalu mengikuti suhu tubuh ibu, antara 37-39 derajat Celcius. Dengan komposisi dan suhu yang tepat, bayi akan mendapatkan manfaat ASI yang optimal untuk bayi (Fikawati dkk, 2015).

d. Tidak Menyebabkan Alergi

Mengonsumsi ASI secara eksklusif dapat menghalangi terjadinya alergi. Kandungan gizi Ig A pada ASI berguna untuk melapisi usus bayi yang masih rentan terhadap protein ASI. Selain itu, kandungan antibodi Ig E pada ASI membantu mengatasi bila terjadi alergi (Fikawati dkk, 2015).

e. Mencegah Maloklusi/Kerusakan Gigi

Maloklusi merupakan kondisi dimana terjadi ketidakaturan gigi. Proses menyusui dapat membantu proses perkembangan rahang bayi. Kandungan kalsium pada ASI dapat membantu dalam pembentukan jaringan sel tulang rahang dan tulang lainnya (Fikawati dkk, 2015).

f. Mengoptimalkan Perkembangan

Periode pertumbuhan otak bayi paling cepat terjadi pada masa kehamilan ibu hingga bayi berusia 2 tahun. Pada masa itu, ASI memiliki peran penting karena gizi yang terdapat pada ASI seperti asam lemak tak jenuh rantai panjang (LCPUFAS) seperti DHA dan AA yang ideal untuk pertumbuhan otak bayi (Fikawati dkk, 2015).

g. Menjadi Orang yang Percaya Diri

Pada proses pemberian ASI, hubungan ibu dan bayi terjalin dengan erat. Pada proses ini, bayi merasa terlindungi dan disayang oleh ibu. Proses ini dapat merangsang perkembangan otak bayi, dapat menentukan perilaku bayi dikemudian hari, merangsang perhatian bayi, dan dapat meningkatkan rasa kepercayaan dari bayi (Fikawati dkk, 2015).

h. Mengurangi Kemungkinan Berbagai Penyakit Kronik di Kemudian Hari

Pemberian ASI meskipun terjadi dalam durasi yang pendek, dapat menurunkan beberapa resiko penyakit salah satunya adalah obesitas. Beberapa penelitian mengungkapkan obesitas pada anak-anak dapat mempengaruhi obesitas di usia dewasa dan meningkatkan beberapa penyakit lain seperti jantung koroner, stroke, dan diabetes mellitus. Pemberian ASI merupakan cara paling tepat untuk dapat menurunkan risiko obesitas pada bayi sehingga obesitas dapat dihindari (Fikawati dkk, 2015).

i. Hubungan Bayi dengan Produksi BAK

Bayi yang masih mengonsumsi ASI eksklusif umumnya lebih jarang buang air kecil dan buang air besar dibandingkan dengan bayi yang mengonsumsi susu

formula. Ini dikarenakan komposisi ASI sangat mudah dicerna oleh pencernaan bayi. Menurut beberapa literatur, bayi yang masih mengkonsumsi ASI eksklusif masih dianggap normal tidak BAB hingga 2 minggu selama tidak ditemukan keluhan. Berbeda dengan BAB, bayi umumnya akan BAK setidaknya 1x dalam 12 jam.

6. Faktor –faktor yang mempengaruhi Produksi ASI

a. Fisik ibu

1) Status kesehatan ibu

Kondisi fisik yang sehat akan menunjang produksi ASI yang optimal baik kualitas maupun kuantitasnya (King, 2019). Oleh karena itu maka pada masa menyusui ibu harus menjaga kesehatannya. Ibu yang sakit, pada umumnya tidak mempengaruhi produksi ASI. Tetapi akibat kekhawatiran ibu terhadap kesehatan bayinya maka ibu menghentikan menyusui bayinya. Kondisi tersebut menyebabkan tidak adanya rangsangan pada puting susu sehingga produksi ASI pun berkurang atau berhenti (Suradi & Tobing, 2017).

2) Nutrisi dan asupan cairan

Jumlah dan kualitas ASI dipengaruhi oleh nutrisi dan masukan cairan ibu. Selama menyusui ibu memerlukan cukup banyak karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Jumlah tambahan kalori yang dibutuhkan oleh ibu menyusui pada enam bulan pertama adalah + 700 kalori per hari (Bobak, 2015).

3) Merokok

Ibu yang merokok, asap rokok yang dihisap oleh ibu dapat mengganggu kerja hormon prolaktin dan oksitosin sehingga akan menghambat produksi ASI. Dalam waktu tiga bulan berat badan bayi dari ibu yang merokok tidak menunjukkan pertumbuhan yang optimal (Suradi & Tobing, 2017).

4) Alkohol

Meskipun minuman alkohol dosis rendah disatu sisi dapat membuat ibu merasa lebih rileks sehingga membantu proses pengeluaran ASI namun disisi lain etanol dapat menghambat produksi oksitosin. Kontraksi rahim saat menyusui merupakan indikator produksi oksitosin (Soetjningsih, 2015).

5) Umur dan Paritas

Umur ibu berpengaruh terhadap produksi ASI. Ibu yang umurnya muda lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu yang sudah tua (Soetjningsih, 2015).

6) Bentuk dan kondisi puting susu

Kelainan bentuk puting yaitu bentuk puting yang datar (*flatt*) dan puting yang masuk (*inverted*) akan menyebabkan bayi kesulitan untuk menghisap payudara. Hal tersebut menyebabkan rangsangan pengeluaran prolaktin terhambat dan produksi ASI pun terhambat (Suradi & Tobing, 2017).

7) Nyeri

Ibu post partum dengan *sectio caesarea* tentunya akan mengalami ketidaknyaman, terutama luka insisi pada dinding abdomen akan menimbulkan rasa nyeri. Keadaan tersebut menyebabkan ibu akan

mengalami kesulitan untuk menyusui karena kalau ibu bergerak atau merubah posisi maka nyeri yang dirasakan akan bertambah berat. Rasa sakit yang dirasakan oleh ibu akan menghambat produksi oksitosin sehingga akan mempengaruhi pengaliran ASI (Suradi & Tobing, 2017).

b. Psikologis ibu

1) Kecemasan

Kondisi kejiwaan dan emosi ibu yang tenang sangat memengaruhi produksi ASI. Jika Ibu mengalami stres, pikiran tertekan, tidak tenang, cemas, sedih, dan tegang, produksi ASI akan berpengaruh secara signifikan (Suradi & Tobing, 2017). Kecemasan menyebabkan pikiran ibu terganggu dan ibu merasa tertekan (stres). Bila ibu mengalami stres maka akan terjadi pelepasan *adrenalin* yang menyebabkan *vasokonstriksi* pembuluh darah pada *alveoli*. Akibatnya terjadi hambatan dari *let-down* refleks sehingga air susu tidak mengalir dan mengalami bendungan ASI (Soetjiningsih, 2015).

2) Motivasi

Keberhasilan menyusui didukung oleh persiapan psikologis, yang dipersiapkan sejak masa kehamilan. Keinginan dan motivasi yang kuat untuk menyusui bayinya akan mendorong ibu untuk selalu berusaha menyusui bayinya dalam kondisi apapun, dengan motivasi yang kuat, seorang ibu tidak akan mudah menyerah meskipun ada masalah dalam proses menyusui bayinya (Suradi & Tobing, 2017).

7. Penilaian Produksi ASI

Menurut Budiarti (2019), yang menyatakan bahwa untuk mengetahui banyaknya produksi ASI beberapa kriteria sebagai patokan untuk mengetahui jumlah ASI cukup atau tidak cukup yaitu :

- a. ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting
- b. Sebelum disusukan payudara terasa tegang
- c. Jika ASI cukup, setelah bayi menyusu bayi akan tertidur/tenang selama 3-4 jam
- d. Bayi BAK 6-8 kali dalam satu hari.
- e. Bayi BAB 3-4 kali sehari.
- f. Bayi paling sedikit menyusu 8-10 kali dalam 24 jam
- g. Ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan ketika bayi menelan ASI.
- h. Ibu dapat merasakan rasa geli karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusu.
- i. Warna urin bayi kuning jernih.
- j. Pada 24 jam pertama bayi mengeluarkan BAB yang berwarna hijau pekat, kental dan lengket, yang dinamakan mekoneum.

Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui kelancaran ASI pada penelitian ini berisi 10 pertanyaan tentang ASI yang dihasilkan pada ibu post partum dengan pilihan jawaban ya atau tidak, setiap pertanyaan diberi nilai 1 bila jawaban “YA“ dan bila jawaban “TIDAK“ diberi nilai 0. Kriteria penilaian dalam penelitian ini adalah :

- a. Nilai 8-10 : Lancar
- b. Nilai 4-7 : Cukup lancar
- c. Nilai 0-3 : Kurang lancar

C. Pijat Oksitosin

1. Pengertian Pijat

Saputri dkk (2019) mengungkapkan, pemijatan adalah salah satu terapi untuk mengurangi ketidaknyamanan pada pasien. Dengan melakukan pijat dibagian punggung, hormon endorphin akan dirangsang dan memberikan rasa santai dan nyaman. Saat ibu merasa rileks maka akan menurunkan kadar epinefrin dan nonepinefrin dalam darah. Sehingga pemijatan dapat menurunkan ketegangan otot.

2. Pengertian Pijat Oksitosin

Hormon oksitosin, hormon yang bertanggung jawab dalam penyaluran air susu seorang Ibu, dan juga memberi kehangatan dan perasaan nikmat yang dirasakan seseorang ketika dia dicintai atau sedang jatuh cinta. Saat ibu menyusui bayi, maka hubungan mereka akan semakin erat. Efeknya juga akan mempengaruhi hubungan dengan suaminya.

Pengaruh hormon oksitosin yang kurang bekerja karena kurangnya rangsangan isapan bayi yang mengaktifkan kerja hormon oksitosin. Salah satu tindakan yang perlu dilakukan untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas ASI, yaitu dengan pijat oksitosin.

Pijat oksitosin adalah tindakan pijat pada bagian tulang belakang mulai dari servikalis ketujuh hingga ke kosta 5-6 yang bisa meningkatkan produksi ASI

dengan cara mengurangi tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI yang dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal (Setiyowati dan Rofika, 2022). Pijat ini bisa dibantu oleh ayah atau keluarga bayi.

3. Langkah-Langkah Pijat Oksitosin

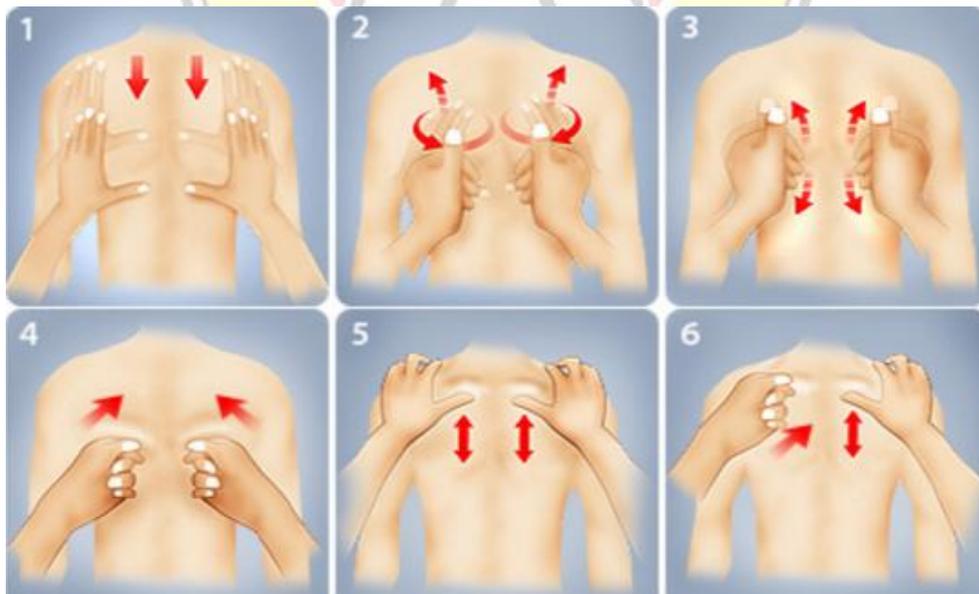
Teknik pijat oksitosin adalah tindakan pijat pada bagian tulang belakang (vertebra) mulai dari servikalis ketujuh hingga ke kosta 5-6 yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk mengirimkan perintah ke bagian belakang otak untuk menghasilkan oksitosin.

Gerakan pijat oksitosin pada saat ibu nifas berupa *back massage* pada punggung ibu untuk menambah pengeluaran hormon oksitosin (Lestari, 2021).

Langkah-langkah dalam melakukan pijat oksitosin adalah sebagai berikut:

- a. Sebelum mulai dipijat ibu sebaiknya dalam keadaan telanjang dada biarkan payudara menggantung tanpa pakaian dan menyiapkan cangkir yang diletakkan di depan payudara untuk menampung ASI yang mungkin menetes keluar saat pemijatan dilakukan
- b. Jika mau ibu juga bisa melakukan pijat payudara dan kompres hangat terlebih dahulu.
- c. Mintalah bantuan pada suami atau pendamping ibu untuk memijat.
- d. Ada 2 posisi yang bisa ibu coba, yang pertama ibu bisa telungkup di meja atau posisi telungkup pada sandaran kursi
- e. Titik pijat dibagian leher dan tulang belakang. Gerakan memutar dengan ibu jari, pijat disisi kanan dan kiri tulang belakang. Lakukan pijatan

- memutar dengan gerakan pelan tapi tegas sebanyak tiga kali, jika sudah dilakukan sebanyak tiga kali kemudian telusuri dari atas hingga bawah.
- f. Lakukan pijatan yang sama sepanjang bahu sebanyak tiga kali.
 - g. Titik pijat berikutnya disebelah tulang belikat, lakukan sebanyak tiga kali kemudian telusuri bagian sebelah tulang belikat.
 - h. Pijat dari atas ke bawah, disisi kanan dan kiri. Lakukan gerakan memutar sampai bawah sebanyak tiga kali, kemudian telusuri.
 - i. Ulangi gerakan memutar dari bawah ke atas, lakukan sebanyak tiga kali kemudian telusuri dari atas ke bawah.
 - j. Gunakan punggung jari bergantian antara tangan kanan dan kiri membentuk love, gerakan ini boleh dilakukan lebih dari tiga kali. Ulangi sampai ibu merasa rileks.
 - k. Pijat oksitosin dapat dilakukan kapanpun ibu mau dengan durasi 3-5 menit. Lebih disarankan dilakukan sebelum menyusui atau pemerah ASI.



Gambar 2.3 Langkah-Langkah Pijat Oksitosin (Katatian, 2018)

D. Pengaruh Pijat Oksitosin dengan Kelancaran ASI pada Ibu Nifas

Semua ibu mempunyai potensi dan kesempatan untuk memberikan ASI kepada anaknya. Sayangnya tidak semua ibu yang telah melahirkan atau ibu nifas dapat langsung mengeluarkan ASI. Beberapa kendala yang terjadi pada ibu dihari awal melahirkan adalah sedikitnya produksi ASI. Hal ini bisa disebabkan karena faktor psikologis ibu entah itu cemas, lelah dan faktor emosional lainnya.

Pijat oksitosin diberikan pada ibu untuk membantu peningkatan produksi ASI selama masa nifas. Ini sangat membantu sang ibu untuk mendukung pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan pertama kelahiran.

Dengan dilakukannya pijat oksitosin pada ibu nifas, kondisi emosional ibu dalam keadaan baik dan nyaman sehingga produksi ASI ibu dapat meningkat dan bayi dapat mendapat asupan yang baik (Saputri dkk, 2019). Maka dari itu, masyarakat dapat memanfaatkan dan tahu cara pijat oksitosin. Sehingga dapat meningkatkan produksi ASI pada masa nifas