

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Pengetahuan

1. Definisi pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu dari manusia, sekedar menjawab pertanyaan “*what*”, misalnya apa air, apa manusia, apa alam dan sebagainya. Pengetahuan merupakan respons mental seseorang dalam hubungannya dengan obyek tertentu dan disadari sebagai “ada” atau terjadi (Notoatmodjo, 2013). Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (Wawan & Dewi, 2018).

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Tingkat pengetahuan adalah sebagai berikut:

a. Mengenal (*Recognition*) dan Mengingat Kembali (*Recall*)

Diartikan sebagai kemampuan mengingat kembali sesuatu yang pernah diketahui sehingga bisa memilih satu dari dua atau lebih jawaban.

b. Pemahaman (*Comprehension*)

Merupakan suatu kemampuan untuk memahami tentang suatu objek atau materi.

c. Penerapan (*Application*)

Diartikan sebagai kemampuan untuk menerapkan secara benar mengenai suatu hal yang diketahui dalam situasi yang sebenarnya.

d. Analisis (*analysis*)

Diartikan sebagai kemampuan untuk menyebarkan materi atau objek ke dalam suatu struktur dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*synthesis*)

Diartikan sebagai kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan penelitian suatu objek atau materi. Tingkat pengetahuan ini dapat dinilai dari tingkat penguasaan individu atau seseorang terhadap suatu obyek atau materi. Untuk menentukan tingkat pengetahuan dinilai dengan menggunakan tiga tingkatan yaitu baik, cukup dan kurang (Wawan & Dewi, 2018)

3. Faktor - faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan

a. Faktor Internal:

1) Pendidikan

Makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak juga pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai - nilai yang baru(Wawan & Dewi, 2018). Hasil penelitian yang

dilakukan pada ibu hamil pada tahun 2019 di Denpasar Utara memberikan data bahwa 87% ibu hamil dengan pendidikan SMA memiliki pengetahuan dan persepsi yang positif tentang prenatal yoga (Parwati & Wulandari, 2019)

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kesibukan sosial yang dilakukan seseorang dengan bertujuan tertentu. Ibu – ibu bekerja atau kesibukan sosial lainnya juga tidak luput dari kurangnya pengetahuan dari pra ibu, tidak sedikit dari apa ibu yang bekerja akan tetap memberikan secara eksklusif pada bayinya selama 6 bulan. Dan para ibu bekerja tetap dapat memberikan ASI eksklusif pada bayinya dengan cara memberikan Asi peras.

3) Umur

Umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini dilihat dari pengalaman dan kematangan jiwa (Wawan & Dewi, 2018)

4) Paritas

Paritas adalah jumlah persalinan yang pernah dialami oleh seorang ibu selama hidupnya. Paritas dibagi menjadi beberapa istilah yaitu:

- a) Nullipara adalah seorang wanita yang belum pernah melahirkan bayi dan untuk pertama kalinya melakukan persalinan dengan tindakan section caesaria.
- b) Primipara adalah seorang wanita yang telah melahirkan janin untuk pertama kalinya.
- c) Multipara adalah seorang wanita yang telah melahirkan janin lebih dari satu kali.
- d) Grandemultipara adalah seorang wanita yang telah melahirkan 5 orang anak atau lebih dan biasanya mengalami penyulit dalam kehamilan dan persalinan (Manuaba, 2013)

b. Faktor Eksternal:

1) Minat

Sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu dan menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam. Minat atau keinginan yang kuat akan mempengaruhi perilaku dari ibu hamil untuk mencari informasi tentang prenatal yoga sehingga dapat menambah pengetahuan dari ibu hamil.

2) Pengalaman

Suatu kejadian yang pernah di alami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada

disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok (Wawan & Dewi, 2018).

3) Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi. Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru (Wawan & Dewi, 2018).

4. Cara Memperoleh Pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan ada dua yaitu:

a. Cara Tradisional atau Non Alamiah

1) *Trial dan error*

Cara coba - coba dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil dicoba kemungkinan yang lain dan begitu seterusnya sampai masalah tersebut dapat dipecahkan (Notoatmodjo, 2013).

2) Cara kekuasaan atau otoritas

Pada cara ini prinsipnya adalah orang lain menerima pendapat yang dikemukakan orang yang mempunyai otoritas tanpa terlebih dahulu menguji dan membuktikan kebenarannya baik berdasarkan empiris atau berdasarkan penalaran sendiri. Hal ini disebabkan karena orang menerima pendapat tersebut menganggap bahwa apa yang dikemukakannya adalah sudah benar.

3) Pengalaman pribadi

Pengalaman adalah guru yang baik demikianlah bunyi pepatah, ini mengandung maksud bahwa pengalaman itu merupakan satu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengetahuan pribadinya dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan.

4) Melalui Jalan Pikiran

Sejalan dengan perkembangan kebudayaan umat manusia, cara berpikir manusia pun ikut berkembang. Dalam memperoleh pengetahuan dengan kata lain memperoleh pengetahuan manusia telah menggunakan jalan pikirannya (Wawan & Dewi, 2018).

b. Cara Modern

Dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah, cara ini disebut penelitian alamiah atau populer disebut metode penelitian.

5. Cara mengukur pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain:

a. Angket (*questionnaire*)

Angket (*questionnaire*) merupakan alat ukur berupa angket atau kuesioner dengan beberapa pertanyaan. Alat ukur ini digunakan bila responden jumlahnya besar dan dapat membaca dengan baik yang dapat mengungkapkan hal-hal yang bersifat rahasia. Angket terdiri atas tiga jenis, yakni:

- 1) Angket terbuka atau tidak berstruktur yang memberikan kebebasan responden untuk mengungkapkan permasalahan.

- 2) Angket tertutup atau berstruktur dimana angket tersebut dibuat sedemikian rupa sehingga responden hanya tinggal memilih atau menjawab pada jawaban yang sudah ada.
- 3) *Checklist* atau daftar cek yang merupakan daftar yang berisi pernyataan atau pertanyaan yang akan diamati dan responden memberikan jawaban dengan memberikan cek (√) sesuai dengan hasilnya yang diinginkan atau peneliti yang memberikan tanda (√) sesuai dengan pengamatan (Alimul & Hidayat, 2012).

b. Observasi (pengamatan)

Observasi merupakan cara pengukuran data dengan mengadakan pengamatan secara langsung kepada responden penelitian untuk mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti. Dalam observasi ini, instrument yang dapat digunakan, antara lain: lembar observasi, panduan pengamatan (observasi) atau lembar *checklist*.

c. Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan cara mewawancarai langsung responden yang diteliti, metode ini memberikan hasil secara langsung. Metode dapat dilakukan apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden secara mendalam serta jumlah responden sedikit. Dalam metode wawancara ini, dapat digunakan instrument berupa pedoman wawancara kemudian daftar periksa atau *checklist*.

d. Tes

Tes ini merupakan metode pengumpulan data dengan memberikan beberapa soal ujian atau tes inventori. Ada beberapa instrumen yang digunakan dalam melakukan tes diantaranya tes kepribadian untuk mengetahui kepribadian seseorang, tes bakat yang mengukur bakat seseorang, tes intelegensi, dan tes sikap untuk mengukur sikap seseorang

e. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengukuran data dengan cara mengambil data yang berasal dari dokumen asli. Dokumen asli tersebut dapat berupa gambar, tabel atau daftar periksa, dan film dokumenter.

6. Penilaian Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kuantitatif, yaitu:

- 1) Baik dengan hasil persentase 76% - 100%
- 2) Cukup dengan hasil persentase 56% - 75%
- 3) Kurang dengan hasil persentase <56%

Kemudian dipersentase dengan menggunakan rumus P adalah sebagai berikut:

$$P = X/Y$$

Keterangan:

P: Persentase

X: Skor yang diperoleh

Y: Jumlah skor maksimal (Notoatmodjo, 2013)

Pengukuran tingkat pengetahuan dapat diinterpretasikan dengan menggunakan skala kuantitatif yaitu skala Guttman (Alimul & Hidayat, 2012). Skala Guttman ini merupakan skala yang bersifat tegas dan konsisten dengan memberikan jawaban yang tegas seperti jawaban dari pertanyaan/ Pernyataan “ya” dan “tidak”, “positif” dan “negatif”, “setuju” dan “tidak setuju”, “benar” dan “salah”. Skala *Guttman* ini pada umumnya dibuat seperti checklist dengan interpretasi penilaian apabila skor benar nilainya 1 dan apabila salah nilainya 0 (Alimul & Hidayat, 2012).

B. Proses Laktasi

1. Pengertian laktasi

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI.

2. Fisiologi laktasi

Selama kehamilan, hormon prolaktin dari plasenta meningkatkan tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari kedua atau ketiga pasca persalinan, kadar estrogen dan progesteron menurun drastis, sehingga prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI. Dengan menyusukan lebih dini terjadi perangsangan puting susu, terbentuklah prolaktin oleh hipofisis, sehingga sekresi ASI lebih lancar. Dua refleks pada ibu yang sangat penting dalam proses laktasi yaitu reflek prolaktin

dan reflek aliran timbul akibat perangsangan puting susu akibat perangsangan hisapan puting susu oleh hisapan bayi.

3. Reflek penting dalam proses laktasi

a. Refleksi prolaktin

Dalam puting susu terdapat banyak ujung sensoris. Bila ini dirangsang, timbul impuls yang menuju hipotalamus selanjutnya ke kelenjar hipofisis bagian depan sehingga kelenjar ini mengeluarkan hormon prolaktin. Hormon inilah yang berperan dalam produksi ASI di tingkat alveoli. Dengan demikian mudah dipahami bahwa makin sering rangsangan penyusuan makin banyak pula produksi ASI.

b. Refleksi aliran (*let down reflex*)

Rangsangan puting susu tidak hanya diteruskan sampai ke kelenjar hipofisis depan, tetapi juga kelenjar hipofisis bagian belakang, yang mengeluarkan hormon oksitosin. Hormon ini berfungsi memacu kontraksi otot polos yang ada di dinding alveolus dan dinding saluran, sehingga ASI dipompa keluar. Makin sering menyusui, pengosongan alveolus dan saluran makin baik sehingga kemungkinan terjadinya bendungan susu makin kecil, dan menyusui akan makin lancar. Saluran ASI yang mengalami bendungan tidak hanya mengganggu penyusuan, tetapi juga berakibat mudah terkena infeksi. (Pratidiana et al, 2016)

C. Konsep Dasar Menyusui

1. Definisi menyusui

Menyusui adalah salah satu komponen dari proses reproduksi yang terdiri atas haid, konsepsi, kehamilan, persalinan, menyusui, dan penyapihan. Menyusui merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi ibu sekaligus memberikan manfaat yang tidak terhingga pada anak.

2. Posisi dan pelekatan menyusui

a. Cara menyusui dengan cara duduk

- 1) Ibu duduk tegak, tetapi santai. Usahakan ibu duduk di kursi tanpa sandaran tangan. Kursi dengan sandaran tangan akan mengganggu gerak ibu saat menyusui. Pada saat duduk, kaki ibu mencapai lantai atau tidak tergantung.
- 2) Pada saat ibu memangku bayinya, lengan yang menopang tubuh bayi perlu dikanjal bantal agar tidak lelah menahan bayi. Bayi pun dapat tidur dengan nyaman.
- 3) Tangan penopang selalu menopang punggung dan leher bayi, sedangkan telapak tangan menahan bokong bayi. Letakkan bantal penahan lengan di antara tangan penopang dan paha ibu.
- 4) Tangan lain yang tidak menopang tubuh bayi membantu mengeluarkan ASI ke mulut bayi. Caranya, jari tangan dan ibu jari menjepit payudara. Usahakan mulut bayi masuk sampai mencapai lingkaran pangkal puting (daerah lingkaran coklat).

- 5) Jika menyusui baru berlangsung 2-3 menit, tetapi payudara terasa masih tegang, padahal bayi tampak malas atau mengantuk, sebaiknya bayi dibangunkan dan disusui kembali ASI masih cukup banyak.
- 6) Sadari bahwa menyusui merupakan kesempatan yang paling baik dalam memberi bayi kesempatan berada di dekat ibunya walaupun sewaktu bekerja ibu terpaksa berpisah dengan bayinya.
- 7) Jika selama menyusui (5-10 menit) payudara sudah tidak tegang, susui bayi dengan payudara yang lain sampai bayi kenyang dan tertidur.
- 8) Untuk mengeluarkan udara yang masuk ke dalam lambung bayi, yakni udara yang terisap pada saat menyusui, sandarkan dada bayi ke dada ibu sampai kepalanya di atas bahu ibu, kemudian urut atau tepuk punggungnya secara perlahan selama dua menit sehingga bayi dapat bersendawa.
- 9) Setelah bayi kenyang disusui, tidurkanlah dengan posisi miring. Jika terjadi muntah, muntahnya tidak masuk ke jalan napas.

b. Cara menyusui sambil berbaring

- 1) Ibu berbaring miring dan punggung diganjal bantal.
- 2) Usahakan lengan sebelah payudara yang mengarah ke mulut bayi dapat menopang tubuh bayi, mulai dari leher, punggung, dan bokongnya. Jadi, kedudukan bayi tetap berbaring sambil ditopang lengan ibunya.
- 3) Leher bayi terletak di persendian lengan ibunya. Punggungbayi di lengan bawah ibu, sedangkan bokongnya ditopangdengan telapak

tangan ibu. Dengan demikian, mulut bayi dapat diatur agar dapat mencapai puting payudara ibu.

- 4) Tangan ibu yang bebas membantu memasukkan puting susu ke mulut bayi sambil telapak tangan menahan payudara agar tidak menutup hidung bayi. Jari telunjuk dan jari tengah membantu mengeluarkan ASI dengan cara menjepit payudara.
- 5) Jangan menyusui menggunakan dot sebelum cara menyusui ini bisa dilakukan dengan baik

3. Tanda-tanda posisi menyusui yang benar

- a. Kepala dan badan bayi berada dalam satu garis lurus.
- b. Wajah bayi harus menghadap payudara dengan hidung berhadapan dengan puting.
- c. Ibu harus memeluk badan bayi dekat dengan badannya.
- d. Jika bayi baru lahir, ibu harus menyangga seluruh badan bayi, bukan hanya kepala dan bahu.

4. Pelekatan mulut bayi dengan puting susu ibu

- a. Payudara dipegang dengan ibu jari di atas, dan jari yang lain menopang di bawah (bentuk huruf C).
- b. Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut dengan cara menyentuh pipi dengan puting susu, menyentuh sisi mulut dengan puting susu3) Tunggu sampai bayi bereaksi dengan membuka lebar mulutnya dan menjulurkan lidahnya.

- c. Dengan cepat dekatkan bayi ke payudara ibu dengan menggerakkan bahu belakang bayi.
 - d. Posisikan puting susu di atas bibir atas bayi dan berhadapan dengan hidung bayi.
 - e. Usahakan sebageian areola masuk ke mulut bayi (tampak lebih sedikit areola bagian bawah dari pada bagian atas).
 - f. Setelah bayi mengisap dengan baik, payudara tidak perlu disangga lagi.
5. Tanda-tanda pelekatan bayi yang baik saat menyusui
- a. Tubuh bagian depan bayi menempel pada tubuh ibu.
 - b. Dagu menyentuh payudara ibu dengan mulut terbuka lebar.
 - c. Hidung bayi mendekati dan kadang-kadang menyentuh payudara ibu.
 - d. Mulut bayi mencakup sebanyak mungkin areola (tidak hanya puting saja), lingkaran areola atas terlihat lebih banyak daripada areola bagian bawah. Bibir bawah bayi melengkung ke luar.
 - e. Bayi mengisap kuat dan dalam secara perlahan dan kadang-kadang disertai dengan berhenti sesaat (jeda) yang menandakan bahwa dalam mulutnya penuh ASI, dan hal ini merupakan kesempatan bayi untuk menelan ASI. Bayi puas dan tenang pada akhir menyusui. Puting susu tidak terasa sakit atau lecet.

6. Tanda bayi puas setelah menyusui

Bayi tertidur nyenyak dan bayi melepassendiri puting susu ibunya (Kemenkes RI, 2015). Hal-hal yang perlu diperhatikan pada menetekkan bayi adalah:

- a. Susuilah bayi segera setelah lahir
- b. Berilah bayi ASI saja pada bulan pertama dan kedua
- c. Ibu yang menyusui sebaiknya makan makanan yang bergizitinggi dan minum kurang lebih 8-12 gelas perhari
- d. Ibu harus istirahat yang cukup
- e. Susuilah bayi dengan santai dan penuh kasih sayang
- f. Jagalah kebersihan, gunakan pakaian yang longgar dan tidak kaku, serta gunakan BH khusus untuk menyusui.

7. Langkah-langkah menyusui yang benar

- a. Sebelum menyusui, ASI dikeluarkan sedikit, kemudian dioleskan pada puting dan areola payudara. Cara ini mempunyai manfaat sebagai desinfeksi dan menjaga kelembaban puting susu.
- b. Bayi diposisikan menghadap perut atau payudara ibu.
- c. Ibu duduk atau berbaring dengan santai. Bila duduk, lebih baik menggunakan kursi yang rendah (agar kaki tidak menggantung) dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi. d) Bayi dipegang pada belakang bahunya dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu (kepala bayi tidak boleh menengadah dan bokong bayi disokong dengan telapak tangan).

- d. Satu tangan bayi diletakkan di belakang badan ibu dan yang lain di depan.
 - e. Perut bayi menempel pada badan ibu dan kepala bayi menghadap payudara tidak hanya membelokkan kepala bayi).
 - f. Telinga dan lengan bayi terletak pada suatu garis lurus.
 - g. Ibu menatap bayi dengan kasih sayang.
 - h. Payudara dipegang dengan ibu jari di atas dan jari lain menopang di bawah. Jangan menekan puting susu atau areola saja.
 - i. Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut (reflex rooting) dengan cara menyentuh sisi mulut bayi dengan jari. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dan puting serta areola payudara dimasukkan ke mulut bayi.
 - j. Usahakan sebageaian besar areola payudara dapat masuk ke mulut bayi, sehingga puting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak di bawah areola payudara. Posisi yang salah, yaitu bila bayi hanya mengisap pada puting susu saja, yang akan mengakibatkan masukan ASI yang tidak adekuat dan puting susu lecet.
 - k. Setelah bayi mulai mengisap, payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi (Kemenkes, 2015).
8. Metode menyendawakan bayi
- a. Gendong bayi dengan kepalanya disandarkan di bahu ibu. Tepuk atau gosok perlahan punggung bayi sampai ia bersendawa.

- b. Posisikan bayi duduk di atas pangkuan dan pastikan kepala dan punggung bayi ditopang dengan tangan. Tepuk atau gosok secara perlahan punggung bayi sampai ia bersendawa.
- c. Baringkan bayi dengan posisi kepala bersandar miring di atas pangkuan atau matras. Miringkan kepala bayi dan topang dengan tangan. Tepuk atau gosok perlahan punggung bayi sampai ia bersendawa.

D. Faktor yang mempengaruhi ibu untuk menyusui

Faktor yang mempengaruhi ibu untuk menyusui sebagai berikut, antara lain:

1. Faktor psikis

Status psikis mendasari ibu dan pendukungnya untuk keberhasilan menyusui, termasuk percaya diri ibu dan komitmennya untuk menyusui. Bayi yang merasa kenyang adalah kepuasan bagi ibu menyusui. Dukungan orang-orang terdekat juga termasuk ke dalam faktor psikis. Dukungan bisa dilakukan dengan banyak cara, diantaranya member informasi atau pengetahuan tentang keuntungan menyusui dan cara menyusui, memberi pengertian, membesarkan hati, menyayangi, dan memberi pertolongan fisik agar ibu dapat menyusui bayinya. Pemberi dukungan dapat berasal dari mana saja, mulai dari keluarga, suami, teman, teman dekat, tenaga kesehatan, sampai lingkungan hidup.

2. Faktor tenaga kesehatan

Dukungan yang diberikan tenaga kesehatan dapat membangkitkan rasa percaya diri ibu untuk membuat keputusan menyusui bayinya. Informasi

tentang perawatan payudara selama masa kehamilan, lama menyusui, keuntungan menyusui, dan inisiasi menyusui dini merupakan dukungan tenaga kesehatan yang dapat membantu menyukseskan kelangsungan pemberian ASI eksklusif.

3. Faktor demografi

Faktor demografi terbagi menjadi dua, yaitu faktor sosiodemografi dan faktor biomedik. Yang termasuk faktor sosiodemografi diantaranya usia, pendidikan, status perkawinan, suku, tingkat sosial, dan penghasilan. Sementara yang termasuk faktor biomedik adalah jumlah kelahiran, kesehatan bayi, dan kesehatan ibu (selama hamil, melahirkan, dan setelah melahirkan) (Lestari, 2020).

E. Upaya memperbanyak ASI

Manajemen laktasi merupakan segala upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Laktasi atau menyusui mempunyai dua pengertian, yaitu produksi ASI (reflek proklaktin) dan pengeluaran ASI oleh hormone oksitosin (refleks aliran atau let down reflect). Pengeluaran ASI oleh oksitosin adalah refleks aliran yang timbul akibat rangsangan puting susu yang dikarenakan hisapan bayi. Pengeluaran oksitosin juga dipengaruhi oleh hisapan bayi, juga oleh reseptor yang terletak pada duktus laktiferus. Bila duktus laktiferus melebar, maka secara reflektoris oksitosin di keluarkan oleh hipofisis.(Asti Elfrida, dkk 2020).

Salah satu upaya dalam memperbanyak ASI adalah dengan melakukan pemijatan oksitosin. Pijat Oksitosin merupakan pemijatan tulang belakang pada costa ke 5 – 6 sampai scapula yang mempercepat kerja saraf pada para simpatis dalam merangsang hipofisis posterior untuk mengeluarkan oksitosin. Manfaat pijat oksitosin yaitu merangsang oksitosin, meningkatkan kenyamanan, meningkatkan gerak ASI ke payudara dan menambah pengisian ASI ke payudara. (Asti Elfrida, dkk 2020).

Pemijatan oksitosin dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks (*let me down*). Dengan melakukan pemijatan ini ibu akan merasa rileks, kelelahan setelah melahirkan akan hilang, sehingga dengan begitu hormone oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar. (Asti Elfrida, dkk 2020).

Hasil penelitian yang pernah dilakukan di Indonesia terdapat beberapa upaya dan metode yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan dan memperlancar produksi ASI pasca melahirkan diantaranya adalah metode Pijat Oksitosin, Teknik Marmet, Kompres Hangat, Massase *Rolling* (punggung), *Breast Care*, dan Metode SPEOS, tetapi karena keterbatasan informasi di layanan kesehatan tentang prosedur pelaksanaan maka metode-metode ini hanya dikenal saja tetapi jarang diberikan oleh tenaga kesehatan sebagai *care giver* kepada pasien (Susilawati, dkk 2021).

Metode untuk membantu meningkatkan dan memperlancar produksi ASI ibu menyusui yang sederhana dan dapat diterapkan dengan mudah adalah dengan penggunaan kompres hangat. Kompres hangat pada payudara akan memberikan sinyal kehipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus dirangsang system efektor mengeluarkan sinyal dengan

vasodilatasi perifer. Kompres hangat payudara selama pemberian ASI akan dapat meningkatkan aliran ASI dari kelenjar kelenjar penghasil ASI (Susilawati, dkk 2021).

Jika masalah menyusui di awal kelahiran tidak dapat diatasi, alternatif yang dapat dilakukan adalah memerah atau memompa ASI 10-20 menit tiap dua sampai tiga jam sekali hingga bayi dapat menyusui. Upaya ini dapat merangsang produksi prolaktin dan mengurangi efek samping dari ketidak-lancaran menyusui pada bayi. Teknik memerah ASI menggunakan tangan disebut Teknik marmet. Teknik marmet merupakan kombinasi pijat yang bertujuan melancarkan keluarnya ASI secara manual dan membantu refleks pengeluaran susu. Teknik Marmet merupakan metode pembaharuan pijat dan stimulasi untuk membantu kunci reflek keluarnya ASI. Teknik marmet adalah salah satu cara yang aman dan signifikan dalam merangsang payudara memproduksi lebih banyak ASI. (Wasis Pujiati, dkk 2021).

F. Masalah Dalam Menyusui

Masalah-masalah yang biasanya terjadi dalam menyusui antara lain: puting susu lecet yaitu sebanyak 57% ibu yang menyusui dilaporkan pernah menderita kelecetan pada puting. Penyebab lecet tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kesalahan dalam teknik menyusui, bayi tidak menyusui sampai areolatertutup oleh mulut bayi.
2. Akibat dari pemakaian sabun, alkohol, krim, atau zat iritan lainnya untuk mencuci puting susu.

3. Bayi dengan frenulum lingue (lidah yang pendek), sehingga menyebabkan bayi sulit mengisap sampai ke kalang payudara dan isapan hanya pada puting susu saja.
4. Rasa nyeri juga dapat timbul apabila ibu menghentikan menyusui dengan kurang berhati-hati