

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Masa Nifas (Post Partum)

1. Pengertian

Masa nifas atau post partum disebut juga *puerperium* dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. Puerperium yaitu dari kata “puer” yang artinya bayi dan “paraos” berarti masa setelah melahirkan bayi yaitu masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil. Sekitar 50% kematian ibu terjadi dalam 24 jam pertama post partum sehingga pelayanan pasca persalinan yang berkualitas harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi. (Rini & Kumala 2017)

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas (*puerperium*) dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu atau 42 hari setelah itu. (Sutanto, 2018)

Menurut Departemen Kesehatan RI dalam Padila (2014), Postpartum atau masa postpartum adalah masa sesudahnya persalinan terhitung dari saat selesai persalinan sampai pulihnya kembali alat kandungan ke keadaan sebelum hamil dan lamanya mas postpartum kurang lebih 6 minggu.

2. Tahapan Masa Nifas

Tahapan masa nifas menurut Sulistyawati, 2015 adalah sebagai berikut:

a. Puerperium dini

Puerperium dini pada waktu 0-24 jam post partum merupakan masa kepulihan, yang dalam hal ini ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan.

b. Puerperium intermedial

Puerperium intermedial pada waktu yang lamanya sekitar 6-8 minggu merupakan masa kepulihan menyeluruh alat-alat genetalia.

c. Remote puerperium

Remote puerperium pada waktu 1-6 minggu post partum merupakan masa yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna, terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat sempurna dapat berlangsung selama berminggu-minggu, bulanan, bahkan tahunan.

1. Perubahan Fisiologis Masa Nifas

Pada masa nifas terjadi beberapa perubahan, antara lain :

a. Perubahan Uterus

Involusi uteri adalah proses uterus kembali ke kondisi sebelum hamil. Uterus biasanya berada di organ pelvik pada hari ke-10 setelah persalinan, involusi uterus lebih lambat pada multipara.

b. Pengeluaran Lokea

Lokhea adalah cairan yang keluar dari liang vagina atau senggama pada masa nifas. Cairan ini dapat berupa darah atau sisa lapisan rahim. Urutan pengeluaran lokea :

- 1) 1 – 3 Hari : Rubra atau Krueta merah kehitaman
- 2) 3 – 7 Hari : Sanguinolenta putih bercampur darah
- 3) 7 – 14 Hari : Serosa kekuningan
- 4) >14 Hari : Alba putih (Damai, 2017)

Jumlah total lokhea yang diproduksi 150-450 ml dengan jumlah rata-rata 225 ml. Selama 2-3 hari pertama setelah melahirkan.

c. Payudara atau Laktasi

ASI dihasilkan oleh kerja gabungan antara hormone dan refleks. Kelenjar hipofise didasar otak menghasilkan hormon prolactin akan membuat sel kelenjar payudara menghasilkan ASI. Prolaktin adalah hormon pertama yang bertanggung jawab dalam proses laktasi. Dengan rangsangan hisap bayi yang mengeluarkan prolaktin dari *adeni hipofise* dan oksitosin dari *neurohipofise*. Pada saat yang sama akan menstimulasi saraf melalui tulang belakang ke hypothalamus untuk menekan pengeluaran faktor terhambat terhadap laktasi.

d. Perubahan Sistem Endokrin

1) Oksitosin

Oksitosin dikeluarkan oleh *glandula pituitary posterior* dan bekerja terhadap otot uterus dan jaringan payudara. Oksitosin di dalam sirkulasi darah menyebabkan kontraksi otot uterus pada waktu yang sama membantu proses involusi uterus.

2) Prolaktin

Penurunan estrogen menjadikan prolaktin yang dikeluarkan oleh *glandula pituitary anterior* bereaksi terhadap alveoli dari payudara sehingga menstimulasi produksi ASI. Pada ibu yang menyusui kadar prolaktin tetap tinggi dan merupakan permulaan stimulasi folikel di dalam ovarium ditekan.

3) HCG, HPL, Estrogen dan Progesteron

Ketika plasenta lepas dari dinding uterus dan lahir, tingkat hormon HCG, HPL, estrogen dan progesterone didalam darah ibu menuru dengan cepat, normalnya setelah 7 hari.

4) Pemulihan Ovulasi dan Menstruasi

Pada ibu yang menyusui bayinya, ovulasi jarang sekali terjadi sebelum 20 minggu dan tidak terjadi diatas 28 minggu pada ibu yang melanjutkan menyusui untuk 6 bulan. Pada ibu yang tidak menyusui ovulasi dan menstruasi biasanya mulai antara 7-10 minggu. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

e. Perubahan Lain

Suhu badan wanita inpartu tidak lebih 37,5 °C sesudah partus dapat naik 0,5 °C dari keadaan normal tetapi tidak melebihi 38 °C, sesudah 12 jam pertama melahirkan umumnya suhu badan akan kembali normal. Bila suhu badan >38 °C mungkin ada infeksi.

2. Adaptasi Psikologis Ibu Masa Nifas

Pengalaman menjadi orangtua khususnya menjadi seorang ibu tidaklah selalu merupakan hal yang menyenangkan bagi setiap wanita atau pasangan suami istri. Realisasi tanggung jawab sebagai seorang ibu setelah melahirkan bayi seringkali menimbulkan konflik dalam diri seorang wanita dan merupakan faktor pemicu munculnya gangguan emosi, intelektual dan tingkah laku pada seorang wanita. (Rini & Kumala 2017)

Proses adaptasi psikologi sudah terjadi selama kehamilan, menjelang proses kelahiran maupun setelah persalinan. Pada periode tersebut, kecemasan seorang wanita dapat bertambah. Pengalaman yang unik dialami oleh ibu setelah persalinan. Masa nifas merupakan masa yang rentan dan terbuka untuk bimbingan dan pembelajaran. Perubahan peran seorang ibu memerlukan adaptasi. Tanggung jawab ibu mulai bertambah. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

Fase-fase yang akan dialami oleh ibu pada masa nifas antara lain:

a. Fase Taking In

Fase ini merupakan periode ketergantungan, yang berlangsung pada hari pertama sampai hari ke dua setelah melahirkan. Ibu terfokus pada dirinya sendiri, sehingga cenderung pasif terhadap lingkungannya. Ketidaknyamanan yang dialami antara lain rasa mules, nyeri pada luka jahitan, kurang tidur, kelelahan. Hal yang perlu diperhatikan pada fase ini adalah istirahat cukup, komunikasi yang baik dan asupan nutrisi. Gangguan psikologis yang dapat dialami oleh ibu pada fase ini adalah:

- 1) Kekecewaan pada bayinya.
- 2) Ketidaknyamanan sebagai akibat dari perubahan fisik yang dialami.
- 3) Rasa bersalah karena belum bisa menyusui bayinya.
- 4) Kritik suami atau keluarga tentang cara perawatan bayinya. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

b. Fase Taking Hold

Fase ini berlangsung antara 3-10 hari setelah melahirkan. Ibu merasa khawatir akan ketidakmampuannya dan rasa tanggung jawab dalam perawatan bayinya. Perasaan ibu lebih sensitif sehingga mudah tersinggung. Hal yang perlu diperhatikan adalah komunikasi yang baik, dukungan dan pemberian penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang perawatan diri dan bayinya.

Tugas bidan antara lain: Mengajarkan cara perawatan bayi, cara menyusui yang benar, cara perawatan luka jahitan, senam nifas, pendidikan kesehatan gigi, istirahat, kebersihan diri dan lain-lain. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

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 akan perawatan diri dan bayinya. Ibu merasa percaya diri akan peran barunya, lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan bayinya. Dukungan dari suami dan keluarga dapat membantu merawat bayi. Kebutuhan akan istirahat masih diperlukan ibu untuk menjaga kondisi fisiknya. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

Hal-hal yang harus dipenuhi selama nifas adalah sebagai berikut:

- 1) Fisik
- 2) Psikologi
- 3) Social
- 4) Psikososial (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

B. Produksi ASI

1. Pengertian

ASI adalah suatu cairan yang terbentuk dari campuran dua zat yaitu lemak dan air yang terdapat dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu, dan bermanfaat sebagai makanan bayi. (Maryunani, 2012)

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa ada tambahan makanan dan minuman lain selama umur 0-6 bulan, bayi harus diberikan kesempatan menyusui tanpa dibatasi frekuensi dan durasinya. Menyusui secara eksklusif selama 6 bulan dan meneruskan untuk menyusui hingga 2 tahun akan berkontribusi memberikan makanan sehat dengan kualitas energi serta gizi yang baik bagi anak sehingga membantu memerangi kelaparan dan gizi buruk. Menyusui adalah pemberian makanan pada bayi dan anak yang paling hemat. ASI adalah makanan berkualitas yang bisa dijangkau oleh siapapun tanpa membebani perekonomian keluarga. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja , termasuk kolostrum tanpa tambahan apapun sejak dari lahir, dengan kata lain susu formula, air matang, air gula dan madu untuk bayi baru lahir tidak dibenarkan. Setiap ibu menghasilkan air susu yang kita sebut ASI sebagai makanan alami yang di sediakan untuk bayi. Pemberian ASI eksklusif serta proses menyusui yang benar merupakan saranan yang dapat diandalkan untuk membangun SDM yang berkualitas.

Seperti kita ketahui, ASI adalah makanan satu-satunya yang paling sempurna untuk menjamin tumbuh kembang bayi pada enam bulan pertama. Selain itu, dalam proses menyusui yang benar, bayi akan mendapatkan perkembangan jasmani, emosi, maupun spiritual yang baik dalam kehidupan yang berikutnya. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

2. Manfaat Pemberian ASI

Berikut ini adalah manfaat yang di dapatkan dengan menyusui bayi, bagi ibu, bagi keluarga, dan bagi Negara.

a. Manfaat Bagi Bayi

- 1) Komposisi sesuai dengan kebutuhan
- 2) Kalori dari ASI memenuhi kebutuhan bayi sampai usia enam bulan
- 3) ASI mengandung zat pelindung
- 4) Perkembangan psikomotor lebih cepat
- 5) Menunjang perkembangan kognitif
- 6) Menunjang perkembangan penglihatan
- 7) Memperkuat ikatan batin antara ibu dan anak
- 8) Dasar untuk perkembangan emosi yang hangat
- 9) Dasar untuk perkembangan kepribadian yang percaya diri.

(Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

b. Manfaat Bagi Ibu

- 1) Membantu ibu memulihkan diri dari proses persalinannya
- 2) Mencegah perdarahan pasca persalinan dan mempercepat kembalinya rahim ke bentuk semula karena kontraksi yang terjadi ketika menyusui
- 3) Mencegah anemia defisiensi zat besi pada ibu nifas karena cepatnya proses involusi rahim
- 4) Mempercepat ibu kembali ke berat badan sebelum hamil
- 5) Menunda kesuburan karena ibu yang menyusui kecil kemungkinan menjadi hamil dalam 6 bulan pertama sesudah melahirkan akibat dari kadar prolaktin yang tinggi sehingga menekan FSH dalam pematangan sel telur dan ovulasi
- 6) Menumbuhkan perasaan dibutuhkan pada ibu sehingga ibu juga dapat mencurahkan kasih sayang sepenuhnya pada bayi dan membuat bayi merasa nyaman
- 7) Mengurangi kemungkinan terjadi kanker kelenjar payudara dan ovarium. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

c. Manfaat Bagi Keluarga

- 1) Mudah dalam proses pemberiannya
- 2) Mengurangi biaya pengeluaran rumah tangga
- 3) Bayi yang mendapatkan ASI jarang sekali sakit, sehingga dapat menghemat biaya untuk berobat. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

d. Manfaat Bagi Negara

- 1) Penghematan untuk subsidi anak sakit dan pemberian obat-obatan
- 2) Penghematan devisa dalam hal pemberian susu formula dan perlengkapan menyusui
- 3) Mengurangi polusi
- 4) Mendapatkan Sumber Daya Manusia (SDM) masa depan yang berkualitas. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

1. Proses Produksi ASI

Pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf, dan bermacam-macam hormon. Pengaturan hormon terhadap pengeluaran ASI dapat dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

1) Produksi Air Susu Ibu (Prolaktin)

Dalam fisiologi laktasi, prolaktin merupakan suatu hormone yang disekresi oleh glandula pituitary. Hormon ini memiliki peranan penting untuk memproduksi ASI dan meningkat selama kehamilan. Kerja hormon ini dihambat oleh hormon plasenta. Dengan lepas atau keluarnya plasenta pada akhir proses persalinan, maka kadar estrogen dan progesterone berangsur-angsur menurun sampai tingkat dapat dilepaskan dan diaktifkan prolactin. Peningkatan kadar prolactin akan menghambat ovulasi dan demikian juga mempunyai fungsi kontrasepsi. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

2) Let-Down Reflex dan Pijat Oksitosin

Oksitosin diproduksi oleh kelenjar pituitary posterior (*neurohipofisis*). Saat bayi menghisap areola akan mengirimkan stimulasi ke neurohipofisis untuk memproduksi dan melepaskan oksitosin secara intermiten. Oksitosin akan masuk ke aliran darah ibu dan merangsang sel otot disekeliling alveoli berkontraksi membuat ASI yang terkumpul didalamnya mengalir ke saluran-saluran duktus. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

3) Pemacu Munculnya Oksitosin

Saat ibu merasa puas, bahagia, percaya diri bisa memberikan ASI pada bayinya, memikirkan bayinya dengan penuh kasih dan perasaan positif lainnya akan membuat refleks oksitosin bekerja. Begitu juga dengan sensasi menggendong, menyentuh, mencium, menatap atau mendengar bayinya menangis juga dapat membantu refleks oksitosin. Oksitosin akan mulai bekerja saat ibu berharap bisa memberikan ASI bagi bayinya saat bayi mulai menghisap payudaranya. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

4) Pengeluaran ASI (Oksitosin)

Apabila bayi disusui, maka gerakan menghisap yang berirama akan menghasilkan rangsangan saraf yang terdapat didalam glandula pituitary posterior. Akibat langsung refleks ini adalah dikeluarkannya oksitosin dari pituitary posterior. Hal-hal ini menyebabkan sel-sel mioepitel disekitar alveoli akan berkontraksi dan mendorong air susu masuk kedalam pembuluh ampulae.

Pengeluaran oksitosin ternyata disamping dipengaruhi oleh asupan bayi juga oleh suatu reseptor yang terletak pada system duktus. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

5) Pemeliharaan ASI

Dua faktor penting untuk pemeliharaan laktasi adalah rangsangan yaitu penghisapan oleh bayi akan memberikan rangsangan yang jauh lebih besar dibandingkan dengan memeras air susu ibu dari payudara atau menggunakan pompa. Pengosongan sempurna payudara adalah bayi sebaiknya mengosongkan payudara sebelum diberikan payudara lain. Apabila ASI yang diproduksi tidak dikeluarkan, maka laktasi akan tertekan (mengalami hambatan) karena terjadi pembengkakan alveoli dan sel keranjang tidak dapat berkontraksi. ASI tidak dapat dipaksa masuk kedalam duktus laktifer. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

2. Tanda-Tanda Bayi Cukup ASI

Bayi usia 0-6 bulan, dapat dinilai mendapat kecukupan ASI bila mencapai keadaan sebagai berikut:

- a. Bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau dalam 24jam minimal mendapatkan ASI 8 kali pada 2-3 minggu pertama.
- b. Kotoran berwarna kuning dengan frekuensi sering dan warna menjadi lebih muda pada hari kelima setelah lahir.
- c. Bayi akan buang air kecil (BAK) paling tidak 6-8 kali sehari.
- d. Ibu dapat mendengarkan bayi pada saat menelan ASI.

- e. Payudara terasa lebih lembek, yang menandakan ASI telah habis.
- f. Warna bayi merah (tidak kuning) dan kulit terasa kenyal.
- g. Pertumbuhan berat badan (BB) bayi dan tinggi badan (TB) bayi sesuai dengan rentang usianya.
- h. Perkembangan motorik baik (bayi aktif dan motoriknya sesuai dengan rentang usianya).
- i. Bayi kelihatan puas, sewaktu-waktu lapar bangun dan tidur dengan cukup.
- j. Bayi menyusu dengan kuat (rakus), kemudian melemah dan tertidur pulas. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

Untuk mengetahui banyaknya produksi ASI, beberapa kriteria yang dapat digunakan sebagai patokan untuk mengetahui jumlah ASI cukup sebagai berikut:

- a. ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting.
- b. Sebelum disusukan payudara terasa tegang.
- c. Berat badan naik sesuai dengan usia.

Tabel 1. Kenaikan Berat Badan Rata-Rata Bayi ASI

USIA	KENAIKAN BERAT BADAN RATA-RATA
1-3 bulan	700gr/bulan
4-6 bulan	600gr/bulan
7-9 bulan	400gr/bulan
10-12 bulan	300gr/bulan
5 bulan	Dua kali berat badan waktu lahir
1 tahun	Tiga kali berat badan waktu lahir

3. Upaya Memperbanyak ASI dan Memperlancar ASI

a. Upaya untuk memperbanyak ASI, diantaranya:

- 1) Tingkatkan frekuensi menyusui/memompa/memeras ASI.
- 2) Kosongkan payudara setelah anak selesai menyusui.
- 3) Ibu harus dalam keadaan rileks.
- 4) Hindari pemberian susu formula.
- 5) Hindari penggunaan DOT atau empeng.
- 6) Datangi klinik laktasi.
- 7) Ibu menyusui mengkonsumsi makanan yang bergizi.
- 8) Lakukan perawatan payudara: Massage/pemijatan payudara dan kompres air hangat dan air dingin bergantian. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016)

b. Upaya memperlancar pengeluaran ASI, diantaranya:

- 1) Membersihkan puting susu dengan air atau minyak, sehingga epitel yang lepas tidak menumpuk.
- 2) Puting susu ditarik setiap mandi, sehingga menonjol untuk memudahkan isapan bayi.
- 3) Bila puting susu belum menonjol, dapat menggunakan pompa susu atau dengan jalan operasi.

4. Alat Ukur Produksi ASI dari Indikator Bayi

Cara ukur produksi ASI menurut Budiati dkk (2010) dan Asih, Yusari dan Risneni (2016) dari indikator bayi adalah sebagai berikut:

- a. Frekuensi BAK (dimana bayi yang cukup produksi ASInya maka dalam 24 jam paling sedikit bayi akan BAK sebanyak 6-8 kali)
- b. Karakteristik BAK (warnanya kuning jernih)
- c. Frekuensi BAB (pola eliminasi bayi tergantung dari asupan bayi yang didapatkan, bayi yang minum ASI, umumnya pola BAB 2-5 kali perhari)
- d. Karakteristik BAB (tidak terlalu encer tidak terlalu padat dengan warna BAB kuning keemasan)
- e. ASI cukup setelah menyusui maka bayi akan tertidur dengan tenang (selama 2-3 jam)
- f. Adanya kenaikan berat badan bayi pada bulan pertama 900gram

Tabel 2. Kuesioner Produksi ASI

No.	Indikator	Pukul	Keterangan
1.	Frekuensi BAK		
2.	Karakteristik BAK		
3.	Frekuensi BAB		
4.	Karakteristik dan Warna BAB		
5.	Lama Tidur Bayi		
6.	Berat Badan Bayi		

Produksi ASI dikatakan tercukupi jika minimal 4 dari 6 indikator yang diobservasi terdapat pada bayi (≥ 4). Sedangkan jika kurang dari 4 (< 4) dikatakan tidak tercukupi. (Budiati dkk, 2010)

5. Penatalaksanaan Produksi ASI

a. Penatalaksanaan Farmakologi

1) Domperidone

Domperidone telah terbukti meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Domperidone menjadi pilihan utama dibandingkan galactagogue lain karena tidak ada efek samping terhadap bayi dan jarang muncul efek samping pada ibu menyusui. Efek samping yang dialami ibu yang sering terjadi antara lain nyeri kepala, rasa haus, mulut kering, diare, kram perut, dan kemerahan kulit. Studi menyebutkan bahwa penggunaan domperidone sebagai galactagogue menggunakan dosis 30 mg/hari. Belum diketahui rentang waktu pemberian domperidone yang optimal sebagai galactagogue, beberapa peneliti menyarankan sekitar 2-4 minggu, kemudian diturunkan bertahap sebelum dihentikan. (William dkk, 2016)

2) Metoklopramid

Dosis yang dipakai 30-45 mg per hari dibagi dalam 3-4 dosis, selama 7-14 hari dengan dosis penuh dan diturunkan bertahap selama 5-7 hari. Efek samping berupa keletihan, mengantuk, dan diare dapat terjadi tetapi biasanya ibu tidak perlu menghentikan penggunaan obat ini. Obat harus dihentikan jika terjadi gejala ekstrapiramidal yaitu penurunan kesadaran, sakit kepala, kebingungan, pusing, depresi mental, gelisah atau agitasi.

Metoklopramid tidak boleh digunakan pada pasien epilepsi atau dalam pengobatan anti kejang, mempunyai riwayat depresi atau dalam pengobatan antidepresi, mempunyai feokromositoma atau hipertensi tidak terkontrol, perdarahan atau obstruksi intestinal, riwayat alergi terhadap metoklopramid (William dkk, 2016).

b. Penatalaksanaan Non Farmakologi

1) Pijat Akupresur

Akupresur merupakan penekanan menggunakan jari yang dapat memberikan stimulasi sensorik stomatik melalui jalur aferen sehingga mempengaruhi aliran bioenergi (Qi) yang mengalir dalam satu meridian atau aliran, rangsangan pada titik meridian akan memberikan fungsi kerja yang maksimal yang berhubungan dengan organ tersebut.

Rangsangan tersebut dapat melewati jalur saraf, somatovisceral, garis meridian dan reaksi lokal. Stimulasi sensorik yang dihasilkan akupresur akan merangsang hipofisis posterior dan pituitary yang akan mempengaruhi perbaikan kerja fungsi dari hormon yang akan meningkatkan produksi ASI (Rahayu dkk, 2015).

2) Relaksasi

Terapi relaksasi yang dilakukan dapat berupa relaksasi, meditasi, relaksasi imajinasi dan visualisasi serta relaksasi progresif. Intervensi yang dapat dilakukan supaya kejadian kecemasan yang dialami pada ibu post partum tidak berkembang menjadi depresi post partum salah satunya dengan melakukan relaksasi. Teknik relaksasi merupakan metode, prosedur, proses, kegiatan untuk membantu seseorang agar tercapai kondisi yang lebih rileks, tenang, mengurangi kecemasan dan stress. (El-Aziz *et al*, 2016)

Relaksasi digunakan dalam manajemen stres yang bermanfaat untuk menurunkan ketegangan otot, tekanan darah, detak jantung, dan pernafasan. Dengan melakukan relaksasi secara rutin maka akan dapat meningkatkan fungsi otak serta aliran udara yang cukup melalui saluran pernafasan sehingga akan merasakan ketenangan dan relaks. (El-Aziz *et al*, 2016)

Hypnobreastfeeding adalah teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui. Caranya memasukkan kalimat-kalimat afirmasi yang positif yang membantu proses menyusui di saat ibu dalam keadaan rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal.

Definisi *hynosis* sendiri adalah suatu kondisi nir sadar yang terjadi secara alami, dimana seseorang mampu menghayati pikiran dan sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spiritual yang diinginkan. *Hypnosis* sendiri terjadi otomatis kapanpun seseorang dalam keadaan rileks yang dalam atau berkonsentrasi penuh. (Armini, 2016)

3) 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).

4) Teknik Marmet

Teknik marmet merupakan kombinasi cara memerah ASI dan memijat payudara sehingga refleksi ASI dapat optimal. Teknik memerah ASI dengan cara marmet bertujuan untuk mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak di bawah areola sehingga diharapkan dengan mengosongkan ASI pada sinus laktiferus akan merangsang pengeluaran prolaktin. Pengeluaran hormon prolaktin diharapkan akan merangsang mammary alveoli untuk memproduksi ASI. Semakin banyak ASI dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara akan semakin baik produksi ASI di payudara. (Widiastuti dkk, 2015)

5) Breast Care (Perawatan Payudara)

Perawatan payudara (breast care) adalah suatu tindakan atau pengurutan pemberian rangsangan secara teratur pada otot-otot payudara untuk memperbaiki sirkulasi darah, merawat puting payudara agar bersih dan tidak mudah lecet, serta mempelancar produksi ASI. Dengan perawatan payudara yang benar, akan dihasilkan produksi ASI yang baik, selain itu bentuk payudara pun akan tetap baik selama menyusui. Perawatan payudara pasca persalinan merupakan perawatan payudara semasa hamil. (Astuti dkk, 2015)

C. *Hypnobreastfeeding*

1. Pengertian *Hypnobreastfeeding*

Hypnobreastfeeding terdiri dari dua kata yaitu *hypno*=*hipnosis* yang artinya adalah suatu kondisi nir sadar yang terjadi secara alami, dimana seseorang menjadi mampu menghayati pikiran dan sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spritual yang diinginkan. untuk diketahui, pikiran bawah sadar yang berperan 82% terhadap fungsi diri. Sedangkan *breastfeeding* artinya menyusui.

Jadi, proses menyusui dapat berlangsung nyaman karena ibu merekam pikiran bawah sadar bahwa menyusui adalah proses alamiah dan nyaman. Dasar *hypnobreastfeeding* adalah relaksasi yang dicapai bila jiwa raga berada dalam kondisi tenang. Adapun timbulnya suasana relaksasi dapat didukung oleh ruangan atau suasana tenang, menggunakan musik

untuk relaksasi, ditambah aroma *therapy*, panduan relaksasi otot, napas dan pikiran. (Armini, 2016)

Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menanamkan niat ke pikiran bawah sadar kita, untuk menghasilkan ASI yang cukup untuk kepentingan bayi. Caranya adalah yakin bahwa Anda bisa menyusui bayi secara eksklusif tanpa tambahan susu formula. Hal ini bisa diperoleh dengan memikirkan hal-hal positif yang dapat menimbulkan rasa kasih dan cinta kepada si bayi. Hypnobreastfeeding adalah metode yang sangat baik untuk membangun niat positif dan motivasi dalam menyusui. (Aprilla, 2014)

2. Manfaat *Hypnobreastfeeding*

Manfaat yang dapat diperoleh dari penggunaan *hypnosis* dalam *hypnobreastfeeding* adalah sebagai sarana relaksasi, biayanya relatif rendah karena tanpa penggunaan obat-obatan, metode yang digunakan relatif sederhana sehingga mudah dipahami dan dipraktikkan oleh orang banyak, termasuk subjek, dapat dilakukan sendiri oleh subjek (ibu menyusui) dan cukup dibantu oleh satu terapis (bidan), dapat menyehatkan unsur tindakan, perilaku, hasrat, semangat, motivasi, inisiatif, kebiasaan buruk, dan lain-lain, serta mempersiapkan ibu agar berhasil pada masa menyusui dan mempersiapkan bayi menjadi generasi yang sehat, cerdas dan kreatif. (Armini, 2016).

Tujuan *hypnobreastfeeding* adalah untuk menjadikan aktivitas menyusui sebagai suatu kegiatan yang mudah dan sederhana dan memberikan ketenangan saat akan menyusui. Banyak hal yang menjadi

penyebab tidak lancarnya produksi ASI, mulai dari kondisi psikologis ibu yang tidak percaya diri, stres, panik, sakit, lemas, terlalu lelah, kurang tidur, dan lain sebagainya. Untuk mengatasi masalah ini, ada satu solusi yang sederhana yaitu dengan relaksasi. (Anggraini, 2012)

3. Teknik Relaksasi *Hypnobreastfeeding*

Menurut Armini (2016) teknik relaksasi pada hypnobreastfeeding sama dengan teknik *hypnobirthing* karena juga melibatkan pikiran bawah sadar dengan cara mengistirahatkan alam sadar melalui teknik relaksasi. Teknik relaksasi dalam *hypnobreastfeeding* terdiri atas tiga tahap yaitu:

a. Ibu melakukan relaksasi otot

Relaksasi otot dimulai dari puncak kepala sampai telapak kaki, termasuk wajah, bahu kiri dan kanan, kedua lengan, daerah dada, perut, pinggul, sampai kedua kaki. Caranya bisa dengan membayangkan otot-otot menjadi relaksasi.

b. Relaksasi napas

Zaman sekarang orang-orang rentan mengalami stres. Stres karena dituntut untuk melakukan segala sesuatu serba cepat dan terburu-buru. Apalagi, perempuan yang memiliki peran ganda sebagai seorang ibu sekaligus wanita karier. Untuk mencapai kondisi relaksasi adalah dengan cara tarik napas panjang melalui hidung dan hembuskan keluar pelan-pelan melalui hidung atau mulut (fokuskan pernapasan di perut). Lakukan selama beberapa kali sampai ketegangan mengendur dan berangsur hilang.

c. Relaksasi pikiran

Seringkali pikiran seseorang berkelana jauh dari raganya. Untuk itu, belajarliah memusatkan pikiran agar berada di tempat yang sama dengan raga. Salah satu cara dengan berdiam diri atau meditasi dengan mengosongkan pikiran dan memejamkan mata dengan napas yang lambat, mendalam dan teratur selama beberapa saat.

Setelah otot-otot rileks, nafas teratur, serta pikiran tenang, baru dilakukan sesi *hypnobreastfeeding*. Ibu-ibu menyusui juga bisa melakukan hypnobreastfeeding di rumah, caranya mudah, masuklah ke dalam ruangan yang tenang, nyalakan musik khusus untuk relaksasi, sediakan aroma *therapy*, dan ikuti panduan relaksasi otot, napas, dan pikiran yang telah dipelajari sebelumnya, baru melakukan afirmasi yang positif.

Pikiran bawah sadar secara otomatis akan membimbing untuk melakukan hal-hal tertentu, misalnya yakin bahwa kita bisa menyusui dan ASI akan mengalir deras. Cara lain yang sederhana adalah dengan mendengarkan suara bayi serta perhatikan alur napasnya. Jika hal tersebut dilakukan secara teratur, menimbulkan *bounding* dan selanjutnya memicu tubuh merasa rileks.

4. Syarat Melakukan *Hypnobreastfeeding*

Terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan dalam melakukan *Hypnobreastfeeding* adalah mempersiapkan secara menyeluruh tubuh, pikiran dan jiwa agar proses pemberian ASI sukses, Meniatkan yang tulus dari batin untuk memberi ASI eksklusif pada bayi yang kita sayangi dan yakin bahwa semua ibu, bekerja atau di rumah, memiliki kemampuan untuk menyusui atau memberi ASI pada bayinya. Kegiatan dimulai dengan memberi sugesti positif. (Armini, 2016)

Contoh kalimat sugesti atau afirmasi, misalnya “ASI saya cukup untuk bayi saya sesuai dengan kebutuhannya” atau “Saya selalu merasa tenang dan rileks saat mulai memerah”. Kalimat sugesti juga dapat diberikan suami. Tujuan afirmasi positif tersebut adalah untuk menjadikan aktifitas menyusui sebagai suatu kegiatan yang mudah, sederhana dan menyenangkan. Kita harus menyiapkan suasana yang benar-benar nyaman. *Hypnobreastfeeding* juga bisa dilakukan oleh ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan ASI eksklusif buat sang buah hati. (Armini, 2016)

5. Mekanisme *Hypnobreastfeeding* Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum

Respon relaksasi secara bersamaan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, menghasilkan penurunan ketegangan otot metabolisme dan peningkatan efek menenangkan dan suasana hati yang menyenangkan sehingga ibu post partum yang memiliki suasana hati tenang dan nyaman akan berpengaruh terhadap produksi ASI yang dihasilkan.

Namun, tidak semua ibu post partum mengalami kenyamanan, bahagia dan senang pasca melahirkan. Ibu post partum yang melakukan *hypnosis* dan relaksasi dengan cara menanamkan sugesti dan melakukan visualisasi. Hal ini disebabkan *hormone kortisol* yang berpengaruh terhadap stres dihambat proses pengeluarannya oleh aktifnya syaraf para simpatis sehingga yang keluar adalah hormon oksitosin dan endorfin sehingga ibu merasakan ketenangan, nyaman, dan kebahagiaan. (Sari Puspita dkk, 2019)

Relaksasi pada ibu menyusui yang sering disebut dengan relaksasi *hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi dengan melakukan kontak langsung dengan alam bawah sadar. Ketika mampu mencapai kondisi relaks yang dalam dan stabil, maka akan mampu menanamkan suatu program atau konsep baru yang secara otomatis akan mempengaruhi kehidupan dan tindakan sehari-hari tanpa disadari dalam hal ini menanamkan sugesti kepercayaan diri menjadi seorang ibu dan mampu menjaga. (Sari Puspita dkk, 2019)

Keberhasilan dari relaksasi adalah ibu mampu melakukan *self hypnosis*. Terapis belum tentu dapat selalu mendampingi selama proses relaksasi, sehingga ibu diajarkan untuk melakukan induksi *hypnosis*, teknik pendalaman relaksasi, dan menanamkan sugesti *hypnosis*. Ibu diajarkan bagaimana menggunakan *self-hypnosis* untuk mempersiapkan diri mereka sendiri menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan.

Selama *self-hypnosis*, ibu dilatih untuk membayangkan mengatasi stres yang akan datang dan menamamkan sugesti *hypnosis* untuk mengurangi kecemasan dan membangun kepercayaan diri. Sehingga ketika *self hypnosis* dilakukan secara terus menerus maka segala kecemasan yang dialami ibu post partum akan berkurang. *Self hypnosis* sebagai sarana untuk mengatasi stress atau kecemasan yang dialami oleh ibu. (Ali, 2010 & Golden, 2012)

6. Penelitian Terkait

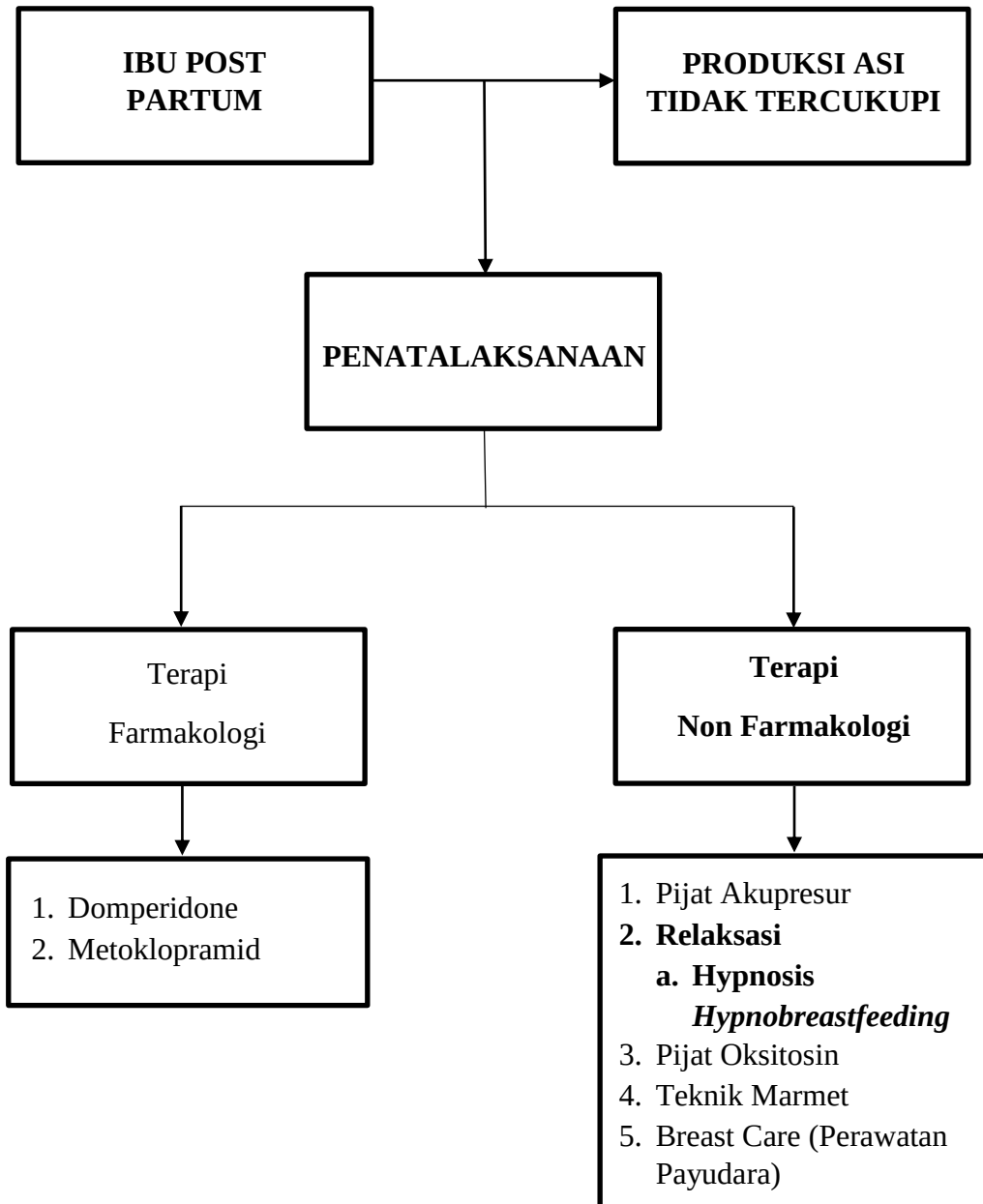
Penelitian yang diketahui bahwa ada perbedaan motivasi mempersembahkan ASI antara sebelum dan sesudah memberikan motivasi *hypnobreastfeeding* dengan hasil analisis hasil penelitian. Distribusi Pemberian ASI Sebelum Sesudah *Hypnobreastfeeding* dan diperoleh nilai $-p=0,004$ artinya ada perbedaan yang signifikan antara motivasi mempersembahkan ASI sebelum dan sesudah *hypnobreastfeeding*. (Asih, 2020).

Penelitian dengan uji statistic dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, dengan besar nilai Z yang didapat Z score = -3,436 dengan p-value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,001 dengan ketentuan batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga ada pengaruh yang bermakna dengan diberikannya perlakuan *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI pada ibu dengan menilai kecukupan ASI pada bayi dinilai dari indikator ibu dan bayi. (Hanung dkk, 2020)

Teori penelitian diketahui bahwa keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya fisiologi dan psikologi. Pemberian *hypnobreastfeeding* yang dilakukan sendiri oleh ibu menyusui, minimal 2 kali dalam sehari sebelum menyusui dengan cara mendengarkan CD *hypnobreastfeeding* mampu meningkatkan produksi ASI. (Rahmawati, 2017).

D. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan gambaran dari teori dimana suatu riset berasal atau dikaitkan (Notoatmodjo, 2018). Sehingga dalam penelitian ini kerangka teorinya adalah sebagai berikut:

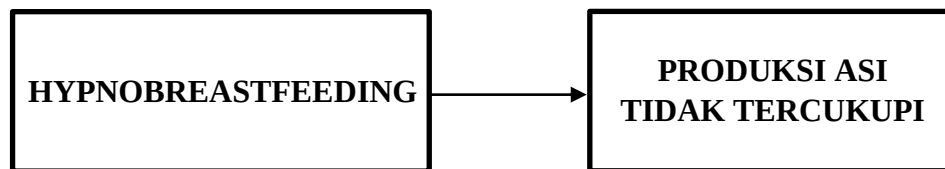


Sumber : William dkk (2016) dan El-Aziz (2016)

Gambar 1. Kerangka Teori

E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep lainnya atau antara variable yang satu dengan variable yang lain dari masalah yang ingin diteliti. Konsep adalah suatu abstraksi yang dibentuk dengan menggeneralisasikan suatu pengertian. Oleh sebab itu, konsep tidak dapat diukur dan diamati secara langsung. Agar dapat diamati dan dapat diukur, maka konsep tersebut harus dijabarkan ke dalam variable. (Notoatmodjo, 2018)



Gambar 2. *Kerangka Konsep*

F. Variabel Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang sesuatu konsep pengertian tertentu. Variabel juga dapat diartikan sebagai konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai. Selanjutnya konsep ini dapat diubah menjadi variabel dengan cara memusatkan pada aspek tertentu. (Notoatmodjo, 2018)

1. Variabel dependen

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah produksi ASI pada ibu post partum.

2. Variabel independen

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *hypnobreastfeeding*.

G. Hipotesis

Hipotesis didalam suatu penelitian adalah jawaban sementara penelitian, dugaan, patokan duga atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut. (Notoatmodjo, 2018)

Hipotesis Alternatif

Ha : Ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI pada ibu post partum di PMB Santi Yuniarti Lampung Selatan.

Hipotesis Nol

Ho : Tidak ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI pada ibu post partum di PMB Santi Yuniarti Lampung Selatan.

H. Definisi Operasional

Untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel diamati atau diteliti, perlu sekali variabel-variabel tersebut diberi batasan atau “definisi operasional”. Definisi operasional ini juga bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrument (alat ukur). (Notoatmodjo, 2018)

Tabel 3. Definisi Operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Dependen Produksi ASI	Produksi ASI dilihat dari bayi dengan menggunakan 6 indikator yaitu: Frekuensi BAK, Karakteristik BAK, Frekuensi BAB, Karakteristik BAB, Lama Tidur Bayi Setelah Menyusu dan Adanya Kenaikan Berat Badan Bayi	Lembar Kuesioner	Angket	1) Frekuensi BAK • Bernilai 1 : Jika frekuensi BAK 6-8 kali dalam 24 jam • Bernilai 0 : Jika frekuensi BAK kurang dari 6 kali dalam 24 jam 2) Karakteristik BAK • Bernilai 1 : Jika karakteristik BAK yaitu berwarna kuning jernih • Bernilai 0 : Jika karakteristik BAK yaitu berwarna kuning tua 3) Frekuensi BAB • Bernilai 1 : Jika frekuensi BAB 2-5 kali perhari • Bernilai 0 : Bila frekuensi BAB kurang dari 2 kali perhari 4) Karakteristik BAB • Bernilai 1 : Jika karakteristik BAB yaitu tidak terlalu encer dan tidak terlalu padat dengan warna BAB kuning keemasan • Bernilai 0 : Jika karakteristik BAB yaitu berwarna gelap (berwarna hijau tua/hitam) setelah berusia lima hari 5) Lama Tidur Bayi Setelah Menyusu • Bernilai 1 : Jika ASI cukup setelah menyusu maka bayi akan tertidur dengan tenang selama 2-3 jam • Bernilai 0 : Jika bayi rewel, resah dan tidak tidur dengan tenang	Ordinal

				6) Adanya Kenaikan Berat Badan Bayi • Bernilai 1 : Jika pada bayi usia 0-1bulan mengalami kenaikan berat badan 900gram • Bernilai 0 : Jika pada bayi usia 0-1bulan tidak mengalami kenaikan berat badan sesuai grafik pertumbuhan berat badan yaitu 900gram	
Independen <i>Hypnobreastfeeding</i>	Intervensi memperdengarkan afirmasi <i>Hypnobreastfeeding</i> siang dan malam hari ketika akan tidur selama 7 menit dalam 14 hari (2 minggu) pada ibu post partum	Lembar Observasi	Angket	Sesuai dengan kriteria intervensi memperdengarkan afirmasi <i>Hypnobreastfeeding</i>	Ordinal