

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Masa Nifas

a. Definisi Masa Nifas

Masa nifas (puerperium) adalah masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandung kembali seperti saat hamil, yang berlangsung selama enam minggu, atau sekitar empat puluh hari. (Fitri, 2017). Periode awal tertentu setelah melahirkan seorang anak, dalam bahasa latin disebut puerperium. Secara etimologi, puer berarti bayi dan parous adalah melahirkan (Dewi dan Sunarsih, 2011). Puerperium adalah masa setelah melahirkan bayi dan biasa disebut juga dengan masa pemulihan kembali, dengan maksud keadaan pulihnya alat reproduksi seperti sebelum hamil (Andina Vita Sutanto, 2021).

Masa nifas atau masa pemulihan fungsi reproduksi ke kondisi sebelum kehamilan setelah melahirkan bayi. Pada masa ini merupakan masa yang penting bagi ibu dan bayi karena potensi masalah dan komplikasi pada masa nifas yang jika tidak ditangani dapat mengancam Kesehatan dan kelangsungan hidup ibu dan bayi sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam pelayanan kebidanan yang diberikan kepada ibu, anak keluarga, dan Masyarakat (Elisabeth Siwi Walyani, 2022).

b. Tujuan Masa Nifas

- 1) Mengidentifikasi perdarahan selama kehamilan.
Kehilangan darah dari traktus genitalia dalam volume 500 mililiter atau lebih setelah melahirkan disebut pendarahan postpartum.
- 2) Menghilangkan terjadinya anemia.

Anemia merupakan suatu penyakit berkurangnya kandungan hemoglobin dalam darah kurang dari 10,5 menurut WHO.

3) Menjaga kebersihan.

Ibu bersalin biasanya akan mengalami luka episiotomi di perineum, yang membuat perawatan kebersihan daerah kelamin lebih sulit dilakukan daripada ibu bersalin secara operasi. Ibu yang baru melahirkan diajarkan oleh bidan bagaimana membersihkan daerah kelamin mereka dengan sabun dan air.

4) Melaksanakan screening secara komprehensif.

Tujuan dari screening adalah untuk menemukan masalah, menanganinya, dan menghubungi ibu dan bayi jika terjadi komplikasi. (Andina Vita Sutanto, 2021)

c. Tahapan Masa Nifas

1) Puerperium dini: pemulihan ketika ibu dapat berdiri dan berjalan.

2) Puerperium intermedial, yang berarti pemulihan menyeluruh alat genital.

3) Puerperium jarak jauh adalah waktu yang dibutuhkan untuk pulih dan sehat sepenuhnya, terutama jika ada komplikasi selama hamil atau persalinan. Waktu ini mungkin berlangsung beberapa minggu, bulan, atau bahkan tahun (Elisabeth Siwi Walyani, 2022).

d. Peran dan Tanggung Jawab Bidan dalam Masa Nifas

Bidan memiliki peran yang sangat penting dalam pemberian asuhan postpartum. Adapun peran bidan pada masa nifas menurut Satcha (2009) adalah sebagai berikut:

1) Mengidentifikasi dan merespon kebutuhan dan komplikasi pada saat:

2) Mengidentifikasi memberi dukungan terus menerus selama masa nifas yang baik dan sesuai dengan kebutuhan ibu agar

mengurangi ketegangan fisik dan psikologis selama masa nifas.

- 3) Sebagai promotor hubungan yang erat antara ibu dan bayi secara fisik dan psikologis.
- 4) Mengondisikan untuk menyusui bayinya dengan cara menciptakan rasa nyaman.
- 5) Membuat kebijakan, perencanaan program kesehatan yang berkaitan dengan ibu dan anak, serta mampu melakukan kegiatan administrasi.
- 6) Mendeteksi komplikasi dan perlunya rujukan.
- 7) Melakukan manajemen asuhan kebidanan dengan cara pengumpulan data, menetapkan diagnosa, dan rencana tindakan serta melaksanakannya untuk mempercepat proses pemulihan, mencegah komplikasi dengan memenuhi kebutuhan ibu dan bayi selama periode nifas
- 8) Memberikan asuhan kebidanan secara profesional. Asuhan ibu nifas oleh bidan dilakukan dengan cara pengumpulan data, menetapkan diagnosa dan rencana tindakan melaksanakannya untuk mempercepat proses pemulihan, mencegah komplikasi dengan memenuhi kebutuhan ibu dan bayi selama periode nifas.

e. Kebijakan Program Nasional Masa Nifas

- 1) Menilai kondisi Kesehatan ibu dan bayi
- 2) Melakukan pencegahan tahapan kemungkinan adanya gangguan kesehatan ibu nifas dan bayinya.
- 3) Mendeteksi adanya komplikasi atau masalah yang terjadi pada masa nifas
- 4) Menangani komplikasi atau masalah yang timbul dan mengganggu kesehatan ibu nifas maupun bayinya.

2. Menyusui (Laktasi)

a. Definisi Menyusui

Istilah lain dari proses menyusui adalah laktasi. Laktasi menjadi bagian integrasi dari proses reproduksi Wanita, laktasi merupakan proses memberikan makanan bayi alamiah yang paling sesuai untuk pertumbuhan bayi (Nugroho, 2010). Proses pengeluaran ASI dimulai oleh rangsangan saat bayi menghisap puting susu ibu untuk yang pertama kali. Semakin sering bayi menyusui kepada ibu maka semakin banyak ASI yang dapat diproduksi (Rayhana & Sufriani, 2017).

Dua hormon yang mempunyai peran penting terhadap ASI yaitu: (1) prolaktin, yang berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI, dan (2) oksitosin, yang dapat menyebabkan pengeluaran (ejeksi) ASI. Dua hormon tersebut yang mempunyai peran penting terhadap ASI dapat dijelaskan sebagai berikut:

a) Prolaktin (hormon produksi ASI)

Kelenjar hipofisis anterior merupakan salah satu kelenjar yang menghasilkan banyak hormon, salah satunya adalah prolaktin. Pengeluaran prolaktin dari hipofisis anterior dikontrol oleh dua sekresi hipotalamus yaitu prolaktin inhibiting hormon (PIH) dan prolaktin releasing hormon (PRH). Sebagaimana yang kita tahu bahwa prolaktin memiliki fungsi sebagai hormon yang merangsang produksi ASI. Prolaktin akan keluar ketika telah terjadi pengosongan pada gudang (alveoli) ASI. Susu dihasilkan dengan cara prolaktin bekerja pada mioepitel alveolus untuk mendorong sekresi susu. Semakin banyak ASI yang keluar maka hormon prolaktin akan semakin banyak diproduksi. Hisapan yang dilakukan oleh bayi hingga keluarnya ASI disebut sebagai reflek prolaktin atau reflek pembentukan/produksi ASI (Sherwood, LZ., 2014).

b) Oksitosin (hormon pengeluaran ASI)

Hormon oksitosin dihasilkan oleh kelenjar hipofisis posterior. Sebagaimana prolaktin, oksitosin juga dirangsang

oleh ujung saraf payudara dari hisapan bayi. Reflek ini disebut reflek oksitosin atau reflek pengeluaran ASI. Adanya oksitosin ini dapat merangsang kontraksi sel mioepitel yang ada di payudara untuk dapat mengeluarkan susu. Dengan cara ini, reflek oksitosin susu menjamin bahwa payudara hanya mengeluarkan susu pada saat dibutuhkan oleh bayi. Meskipun alveolus penuh dengan susu, susu tersebut tidak akan dapat dikeluarkan tanpa oksitosin. Baik hormon prolaktin ataupun oksitosin harus bekerjasama. Bayi tidak akan mendapatkan ASI yang cukup jika hanya mengandalkan hormon prolaktin. ASI tidak akan keluar jika hormone oksitosin kurang meskipun hormon prolaktin banyak dalam memproduksi ASI lancar (Sherwood, LZ., 2014).

Stimulasi secara bersamaan ejeksi dan produksi susu yang dirangsang oleh hisapan adalah untuk memastikan bahwa kecepatan produksi susu yang dihasilkan sesuai dengan kebutuhan bayi (Sherwood, LZ., 2014).

b. Cara Perawatan

1) Pengertian Cara Perawatan Payudara

Perawatan payudara (Breast Care) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar. Puting susu demikian sebenarnya bukanlah halangan bagi ibu untuk menyusui dengan baik dengan mengetahui sejak awal, ibu mempunyai waktu untuk mengusahakan agar puting susu lebih mudah sewaktu menyusui. Disamping itu juga sangat penting memperhatikan kebersihan personal hygiene (Rustam, 2009).

2) Tujuan Perawatan Payudara

Perawatan Payudara pasca persalinan merupakan kelanjutan perawatan payudara semasa hamil, mempunyai tujuan antara lain:

- a) Untuk menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi.
- b) Untuk mengenyalkan puting susu, supaya tidak mudah lecet.
- c) Untuk menonjolkan puting susu.
- d) Menjaga bentuk buah dada tetap bagus
- e) Untuk mencegah terjadinya penyumbatan
- f) Untuk memperbanyak produksi ASI
- g) Untuk mengetahui adanya kelainan (Notoadmojo, 2008).

3) Teknik Perawatan Payudara

Menurut Saiffudin tahun 2010 cara perawatan puting susu, yaitu:

- a) Puting susu diberi minyak atau baby oil
- b) Letakkan kedua ibu jari diatas dan dibawah puting
- c) Pegangkan daerah aerola dengan menggerakkan kedua ibu jari kearah atas dan kebawah 20 kali
- d) Letakkan kedua ibu jari disamping kiri dan kanan puting susu
- e) Pegang daerah aerola dengan mengerakkan kedua ibu jari kearah kiri dan kekanan sebanyak 20 kali.

c. Mekanisme Produksi ASI

Proses pembentukan lactogen dan hormon produksi ASI sebagai berikut (Astutik, 2015) :

- a) Laktogenesis I
Fase laktogenesis terjadi pada akhir kehamilan, yaitu payudara mengalami penambahan dan pembesaran lobules-lobules alveolus. Pada fase ini kolostrom sudah mulai keluar.

b) Laktogenesis II

Terjadi saat melahirkan dan keluarnya plasenta menyebabkan penurunan secara tiba-tiba kadar hormon progesteron, estrogen dan human placental lactogen (HPL) sedangkan kadar hormon prolaktin masih tinggi ini yang menyebabkan produksi ASI berlebih.

Fase lactogenesis ini apabila payudara dirangsang, maka kadar prolaktin dalam darah akan meningkat dan akan bertambah lagi pada periode waktu 45 menit, dan akan kembali ke level awal sebelum diberikan rangsangan. Hormon prolaktin yang keluar dapat menstimulasi sel di dalam alveoli. Untuk memproduksi ASI, hormon prolaktin juga ikut keluar bersama-sama dengan ASI.

c) Laktogenesis III

Fase laktogenesis III merupakan fase dimana sistem kontrol hormon endokrin mengatur produksinya ASI selama kehamilan dan beberapa hari setelah melahirkan. Saat produksi ASI mulai stabil, sistem kontrol autokrin dimulai sehingga pada tahap ini terjadi proses apabila ASI banyak dikeluarkan, payudara akan memproduksi ASI lebih banyak. Payudara akan memproduksi ASI lebih banyak lagi jika ASI sering banyak dikeluarkan, selain itu reflek menghisap bayi pula akan dapat mempengaruhi produksi ASI itu sendiri.

d. Faktor-Faktor Mempengaruhi Produksi ASI

Menurut Proverawati, tahun 2010 faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Frekuensi Menyusui

Frekuensi menyusui ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon dalam kelenjar payudara. Berdasarkan beberapa penelitian, maka direkomendasikan untuk

frekuensi menyusui paling sedikit 8 kali hari pada periode awal setelah melahirkan.

2. Berat Badan

Beberapa penelitian menyebutkan adanya hubungan antara berat badan lahir bayi dengan volume ASI, yaitu berkaitan dengan kekuatan menghisap, frekuensi dan lama menyusui. BBLR memiliki kemampuan menghisap ASI yang lebih rendah dibandingkan dengan bayi berat lahir normal. Kemampuan menghisap ASI yang rendah ini termasuk di dalamnya frekuensi dan lama menyusui yang lebih rendah yang akan mempengaruhi stimulasi hormone prolactin dan oksitosin dalam memproduksi ASI.

3. Umur Kehamilan Saat Melahirkan

Umur kehamilan saat melahirkan akan mempengaruhi terhadap asupan ASI bayi. Bila umur kehamilan kurang dari 34 minggu (bayi lahir premature), maka bayi dalam kondisi sangat lemah dan tidak mampu menghisap secara efektif, sehingga produksi ASI lebih rendah dari pada bayi yang lahir normal atau tidak premature. Lemahnya kemampuan menghisap pada bayi premature ini dapat disebabkan oleh berat badan yang rendah dan belum sempurna fungsi otak dan organ tubuh bayi tersebut.

4. Usia dan Paritas

Usia dan paritas tidak berhubungan dengan produksi ASI pada ibu menyusui yang masih berusia remaja dengan gizi baik dan ASI mencukupi. Sementara itu, pada ibu yang melahirkan lebih dari 1x produksi ASI pada hari ke-4 post partum jauh lebih tinggi dibandingkan ibu yang baru melahirkan pertama kalinya.

5. Stress dan Penyakit Akut

Adanya stress dan kecemasan pada ibu menyusui dapat mengganggu proses laktasi, oleh karena itu proses

pengeluaran ASI terhambat sehingga mempengaruhi produksi ASI.

6. **Persiapan Menyusui**

Kurangnya persiapan dan kesiapan ibu untuk memberikan ASI sehingga ASI tidak keluar sehingga mempengaruhi produksi ASI (Dita, Shirmati, Bagus;2022).

e. Faktor yang Menyebabkan Produksi ASI

Faktor yang menyebabkan produksi ASI meliputi makanan, ketenangan pikiran dan jiwa, pemakaian alat kontrasepsi, perawatan payudara, anatomi payudara, faktor fisiologi, pola istirahat, berat bayi lahir, umur kehamilan saat melahirkan, konsumsi rokok serta alkohol (Rini & Kumala, 2016). Adapun faktor psikologi hal yang perlu diperhatikan ibu nifas mengalami perubahan fisik dan fisiologis yang mengarah pada perubahan psikisnya dan hal ini bisa mempengaruhi laktasi (Sembiring, 2019).

Perawatan payudara (breast care) dilakukan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah terjadinya sumbatan saluran susu sehingga melancarkan pengeluaran ASI. Salah satu perawatan payudara yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah dengan melakukan pijat laktasi, jenis pijat laktasi diantaranya pijat oksitosin, pijat arugaan, pijat marmet dan pijat oketani.

f. Proses Produksi ASI

Menurut Sutanto, (2018) laktasi atau menyusui mempunyai dua pengertian yaitu produksi ASI (refleks prolaktin) dan pengeluaran ASI oleh oksitosin (let down reflect).

1. **Refleks Prolaktin/Produksi ASI**

Refleks ini mempunyai busur refleks hisapan bayi-sistem saraf-hipotalamushipofisis anterior sekresi prolaktin-kelenjar payudara memproduksi ASI. Setelah masa persalinan plasenta akan lepas dan berkurangnya fungsi

korpus luteum. Selanjutnya, estrogen dan progesteron juga berkurang konsentrasinya ditambah dengan hisapan pada puting susu akan merangsang ujung-ujung saraf sensoris. Fungsinya sebagai reseptor mekanik untuk memproduksi ASI. Pada hipotalamus akan terjadi penurunan Prolactine Inhibitory Hormone (PIH), sehingga prolaktin segera dilepaskan oleh hipofisis. Prolaktin yang bersirkulasi dalam darah akan merangsang kelenjar payudara untuk memproduksi ASI. Jadi, semakin sering bayi menyusu pada ibunya produksi ASI akan semakin lancar. Keadaan seperti gizi ibu yang buruk dan penggunaan obat-obatan seperti ergot dan l-dopa dapat menghambat pengeluaran prolaktin (Soetjiningsih, 2014).

2. Reflek Aliran (Let Down Reflect)

Refleks ini mempunyai busur hisapan pada puting susu-medula spinalishipotalamus-hipofisis posterior-pelepasan oksitosin-sel otot polos di sekitar alveoli payudara-kontraksi mioepitel-pengeluaran ASI. Dengan peningkatan kadar oksitosin di dalam darah dan menuju ke sel target yaitu mioepitel di sekitar alveoli payudara. Ketika hormon ini diikat oleh reseptor otot, maka otot akan berkontraksi sehingga akan memeras ASI yang terdapat di kantung-kantung alveoli menuju ke saluran ASI dan akan dipompa keluar melalui puting susu (Roito, 2013). Beberapa faktor lain yang meningkatkan refleks ini adalah kondisi psikologis ibu ketika melihat bayi, mendengarkan suara bayi, mencium bayi dan memikirkan untuk menyusui bayi. Hasil penelitian dari Isnaini dan Dianti (2015) menyimpulkan bahwa ibu dan bayi memiliki kedekatan emosional, semakin dekat ibu dengan bayi semakin banyak produksi ASI.

g. Tanda Bayi Cukup ASI

Menurut Astutik (2013), bayi dapat dinilai mendapat kecukupan ASI bila mencapai keadaan berikut :

- a) Bayi akan buang air kecing (BAK) paling tidak 6-8 kali sehari.
- b) Bayi kelihatan puas, saat lapar akan bangun untuk minum kemudian akan tidur yang cukup bila sudah kenyang.
- c) Bayi menyusu dengan kuat, kemudian melemah dan tertidur pulas.
- d) Bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau dalam 24 jam minimal mendapatkan ASI 8 kali pada 2-3 minggu pertama.
- e) Kotoran bayi berwarna kuning dengan frekuensi sering dan warna menjadi lebih muda pada hari ke 5 setelah lahir.
- f) Payudara terasa lebih lembek yang menandakan ASI telah habis.
- g) Perkembangan motorik baik.
- h) Pertumbuhan berat badan dan tinggi badan sesuai dengan grafik pertumbuhan.
- i) Warna bayi merah dan kulit terasa kenyal
- j) Ibu dapat mendengarkan pada saat bayi menelan.

h. Tanda Bayi Tidak Cukup ASI

1) Pertambahan Berat Badan Kurang Baik

Penurunan berat badan bayi dalam 2 minggu setelah lahir merupakan hal wajar, selama tidak melebihi 12% berat lahirnya. Setelah itu, sebaiknya bayi ditimbang beratnya setiap bulan dan dipantau menggunakan kurva tumbuh kembang WHO (bagi bayi baru lahir hingga usia 2 tahun). Jika penurunan berat badan bayi lebih dari 12% dalam 2 minggu pertama kehidupannya, atau pertambahan berat badan tidak sesuai dengan kurva tumbuh kembang, itu dapat menjadi pertanda bayi tidak mendapat cukup ASI.

2) Frekuensi BAB dan BAK Kurang

Frekuensi BAK bayi normalnya sekitar satu popok pada hari pertama, dua popok pada hari kedua, tiga popok pada hari ketiga, empat popok pada hari keempat, dan lima popok pada hari kelima. Setelah itu, BAK umumnya enam popok atau lebih dalam sehari.

Pada beberapa hari pertama, warna BAK bayi umumnya lebih gelap (oranye-merah). Namun setelah itu, BAK tidak berbau dan berwarna pucat atau bening. BAK yang frekuensinya kurang atau berbau menyengat dan berwarna gelap dapat menandakan bayi kurang mendapat ASI.

Warna BAB pada beberapa hari pertama, berwarna kehitaman dan lengket (akibat meconium). Setelah itu akan berubah menjadi cokelat kehijauan lalu kuning mustard. Setelah minggu pertama, bayi dapat BAB 5-10 kali per hari. Frekuensi BAB dapat berkurang seiring pertambahan umur bayi. Setelah usia 6 minggu, mungkin bagi bayi untuk tidak BAB setiap hari.

3) Frekuensi Menyusui Kurang

Umumnya, bayi menyusui setiap 1-3 jam sekali selama setidaknya 15-20 menit untuk setiap payudara. Frekuensi menyusui yang lebih jarang dari ini bisa menandakan bayi tidak mendapat cukup ASI. Setelah cukup menyusui, bayi tampak puas dan tenang.

4) Bayi Kurang Aktif

Bayi aktif dengan perkembangan yang sesuai usianya bisa menjadi pertanda cukup ASI. Waspada jika bayi kurang aktif atau perkembangannya tidak sesuai.

Faktanya, hanya sekitar 5% ibu menyusui yang tidak mampu memproduksi cukup ASI untuk kebutuhan bayi, walaupun sudah menerapkan teknik menyusui yang baik. Untuk itu, jangan berkecil hati dahulu jika bayi Anda menunjukkan tanda-tanda di atas. Bisa jadi dengan

perbaikan teknik menyusui, kebutuhan ASI bayi akan terpenuhi. Jika membutuhkan bantuan, konsultasikan masalah ini dengan dokter anak Anda atau konsultan laktasi (dr. Sara, 2018).

i. Jenis-Jenis ASI

a) Kolostrum

- 1) Kolostrum adalah air susu yang pertama kali keluar
- 2) Kolostrum merupakan cairan yang pertama kali disekresi oleh kelenjar mammae yang mengandung tissue debris dan residual material yang terdapat dalam alveoli dan duktus dari kelenjar mammae, sebelum dan segera sesudah melahirkan.
- 3) Kolostrum ini disekresi oleh kelenjar payudara pada hari pertama sampai hari ke empat pasca persalinan.
- 4) Kolostrum merupakan cairan dengan viskositas kental, lengket dan berwarna kekuningan.
- 5) Kolostrum merupakan cairan yang pertama kali keluar, berwarna kekuning-kuningan. Banyak mengandung pro- tein, antibody (kekebalan tubuh), immunoglobulin.

b) Air Susu Transisi/Peralihan

- 1) ASI peralihan adalah ASI yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum ASI matang, yaitu sejak hari ke-4 sampai hari ke-10
- 2) Merupakan ASI peralihan dari kolostrum menjadi ASI matur. Terjadi pada hari ke 4-10, berisi karbohidrat dan lemak dan volume Asi meningkat.
- 3) Kadar protein semakin rendah, sedangkan kadar lemak dan karbohidrat semakin tinggi.
- 4) Selama dua minggu, volume air susu bertambah banyak dan berubah warna serta komposisinya.

5) Kadar immunoglobulin dan protein menurun, sedangkan lemak dan laktosa meningkat.

c) Air Susu Matur

1) ASI matur disekresi pada hari ke sepuluh dan seterusnya

2) ASI matur tampak berwarna putih kekuning-kuningan, karena mengandung casein, riboflavin dan karotin.

3) Kandungan ASI matur relatif konstan, tidak menggumpal bila dipanaskan.

4) Merupakan makanan yang dianggap aman bagi bayi bahkan ada yang mengatakan pada ibu yang sehat ASI merupakan makanan satu-satunya yang diberikan selama 6 bulan pertama bagi bayi.

5) Air susu yang mengalir pertama kali atau saat lima menit pertama disebut foremilk.

j. Cara Menyusui yang Benar

Menurut (Yusari, Risneni;2016) tujuan menyusui yang benar adalah untuk merangsang produksi susu dan memperkuat refleksi menghisap bayi:

a) Posisi menggendong bayi berbaring menghadap ibu, leher dan punggung atas bayi diletakkan pada lengan bawah lateral payudara. Ibu menggunakan tangan lainnya untuk memegang payudara jika diperlukan.

b) Posisi mengepit: bayi berbaring atau punggung melingkar antara lengan dan samping dada ibu. Lengan bawah dan tangan ibu menyangga bayi. Menyangga menggunakan tangan sebelahnya untuk memegang payudara jika diperlukan.

c) Dada bayi menempel pada dada ibu yang berada di dasar payudara (payudara bagian bawah)

- d) Telinga bayi berada dalam satu garis dengan leher dan lengan bayi.
- e) Mulut bayi terbuka lebar dengan bibir bawah yang terbuka.
- f) Hidung bayi mendekati kadang-kadang menyentuh payudara ibu.
- g) Mulut bayi mencakup sebanyak mungkin areola (tidak hanya puting saja), sehingga Sebagian besar areola tidak terlihat
- h) Lidah bayi menompang puting susu dan aerola bagian bawah.
- i) Bibir bawah bayi melengkung keluar
- j) Bayi menghisap kuat dan dalam secara perlahan
- k) Terkadang terdengar suara bunyi menelan
- l) Bayi puas dan tenang pada akhir menyusui
- m) Puting susu tidak terasa sakit atau lecet



Gambar 1. Posisi Menyusui yang Benar

Sumber : ([https:// posisi-menyusui-yang-benar](https://posisi-menyusui-yang-benar))

3. Pijat Oksitosin

a. Pengertian Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah pijat ASI yang sering dilakukan dalam rangka meningkatkan ketidak lancarannya produksi ASI. Pijat oksitosin, bias dibantu oleh ayah atau keluarga bayi. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang reflek oksitosin. Selain berguna untuk merangsang reflek let down, manfaat pijat

oksitosin yang lainnya yaitu mengurangi bengkak (engorgement), merangsang pelepasan hormon oksitosin, memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi sumbatan ASI, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Rahayu, 2016).

Pijat ASI (air susu ibu) merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat ASI adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Rahayu, 2016). Pijat ASI yang sering dilakukan dalam rangka meningkatkan ketidaklancaran produksi ASI adalah pijat oksitosin. Pijat oksitosin bisa dibantu pijat oleh nenek atau ayah bayi (suami). Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau reflex let down (Rahayu, 2016). Pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan oleh suami pada ibu menyusui yang berupa backmassage pada punggung ibu untuk meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin. Pijat oksitosin yang dilakukan oleh suami akan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui (Rahayu, 2016).

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada kedua sisi tulang belakang (vertebrae) membentuk gerakan melingkar dari leher ke arah tulang belikat dan merupakan usaha untuk merangsang hormon oksitosin yang berfungsi untuk merangsang kontraksi uterus dan sekresi ASI (Suherni dkk, 2010 dan Nahdiah, 2015).

b. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI

Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang refleksi let down atau oksitosin. Selain merangsang let down reflex, pijat oksitosin juga membantu ibu merasa nyaman, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormone oksitosin, dan mempertahankan produksi ASI saat ibu dan bayi sakit (Depkes RI, 2007; King, 2005).

Menurut penelitian Dahlan (2017), jika pijat oksitosin dilakukan dengan efektif dan tepat maka seharusnya tidak ada lagi masalah dalam produksi maupun pengeluaran ASI. Hal tersebut sesuai dengan teori Alamsyahbudin et al (2021) upaya untuk meningkatkan kelancara ASI yaitu dengan perawatan payudara seperti salah satunya pijat oksitosin yang bertujuan melancarkan sirkulasi darah serta mencegah tersumbatnya saluran ASI sehingga dapat memperlancar pengeluaran ASI.

c. Mekanisme Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin juga merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae ke-5 sampai ke-6 dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks letdown. Manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak, merangsang hormon oksitosin dan mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Depkes RI,2007).

Pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypotalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susu. Pijatan ini juga akan merelaksasi ketegangan dan menghilangkan stres sehingga dapat merangsang pengeluaran hormon oksitosin.

Tanda-tanda reflek oksitosin aktif

Menurut rahayu 2016 tanda-tanda reflek oksitosin aktif yaitu :

- 1) Adanya sensasi sakit seperti diperas atau menunggu layar di dalam payudara sesaat sebelum atau selama menyusui bayinya.

- 2) ASI mengalir dari payudaranya saat ibu memikirkannya bayinya atau mendengarkan bayinya menangis.
- 3) ASI menetes dari payudara yang lain, ketika bayinya menyusui.
- 4) ASI mengalir dari payudaranya dalam semburan halus jika bayi melepaskan payudara saat menyusui.
- 5) Adanya nyeri yang berasal dari kontraksi rahim, kadang diiringi dengan keluarnya darah lochea selama menyusui di hari-hari pertama.
- 6) Isapan yang lambat dan cegukan bayi, menunjukkan ASI ditelan dan ditelan oleh bayi.
- 7) Ibu merasa haus.

d. Manfaat Pijat Oksitosin

- 1) Merangsang oksitosin
- 2) Meningkatkan kenyamanan
- 3) Meningkatkan gerak ASI ke payudara
- 4) Menambah pengisian ASI ke payudara
- 5) Memperlancar produksi ASI
- 6) Mempercepat proses involusi uterus (Andina,2021)

e. Pelaksanaan Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin dilakukan pertama kali pada kunjungan nifas 6 jam. Ibu mengeluh produksi ASI sedikit. Namun, setelah dilakukan pijat oksitosin sebanyak 2 kali dalam sehari produksi ASI ibu menjadi semakin meningkat. Sebagaimana menurut Hartiningtiyaswati, Pijat oksitosin efektif dilakukan 2 kali sehari pada hari pertama dan kedua post partum, karena pada kedua hari tersebut ASI belum terproduksi cukup banyak.

Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Setiowati, tentang hubungan pijat oksitosin dengan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum fisiologis hari ke 3 dan ke 4, menyatakan ibu post partum setelah diberikan pijat oksitosin mempunyai produksi ASI yang lancar. Hal tersebut juga terjadi

pada ibu, pada saat kunjungan nifas hari ke-7, produksi ASI semakin banyak, dan ibu dapat memberikan ASI kepada bayinya secara penuh.

Hal ini juga didukung oleh Biancuzzo (2003) bahwa pijat oksitosin dilakukan dua kali dalam sehari dapat memengaruhi produksi ASI ibu postpartum. Pijat ini tidak harus dilakukan oleh petugas kesehatan. Pijat oksitosin dapat dilakukan oleh suami atau keluarga yang sudah dilatih. Keberadaan suami atau keluarga selain membantu memijat pada ibu, juga memberikan support atau dukungan secara psikologis, membangkitkan rasa percaya diri ibu serta mengurangi rasa cemas. Sehingga membantu merangsang pelepasan hormone oksitosin.

Penulis melakukan KIE tentang pijat oksitosin pada saat asuhan nifas kepada Ny. R dan suami, dengan menggunakan media video demonstrasi pijat oksitosin. Selain melakukan KIE, penulis juga memberikan contoh kepada suami mengenai tata cara pijat oksitosin yang benar dan melakukan evaluasi dengan melihat suami Ny. R memperagakan ulang gerakan pijat oksitosin yang benar. Prosedur pelaksanaannya dilakukan setiap hari selama 8 hari, namun tidak berturut-turut. Cara pemantauan pelaksanaan pijat oksitosin yang dilakukan oleh suami yaitu melalui pesan via WhatsApp dengan cara melakukan follow up terkait pelaksanaan pijat oksitosin. Selama asuhan, pijat oksitosin dilakukan sebanyak 8 kali, 6 kali oleh suami dan 2 kali oleh pengkaji.

Langkah-langkah pijat oksitosin

- 1) Sebelum mulai dipijat ibu sebaiknya dalam keadaan telanjang dada biarkan payudara menggantung tanpa pakaian dan menyiapkan cangkir yang diletakkan didepan payudara untuk menampung ASI yang mungkin menetes keluar saat pemijatan dilakukan.

- 2) Jika mau ibu juga bisa melakukan pijat payudara dan kompres hangat terlebih dahulu.
- 3) Mintalah bantuan pada suami/kerabat/pendamping ibu untuk memijat.
- 4) Ada 2 posisi yang bisa ibu coba, yang pertama ibu bisa telungkup di meja atau posisi telungkup pada sandaran kursi.
- 5) Titik pijat dibagian leher dan tulang belakang. Gerakan memutar dengan ibu jari, pijat disisi kanan dan dikiri tulang belakang. Lakukan pijatan memutar dengan Gerakan pelan tapi tegad sebanyak tiga kali, jika sudah dilakukan sebanyak tiga kali kemudian telusuri dari atas hingga bawah.
- 6) Lakukan pijatan yang sama sepanjang bahu sebanyak tiga kali.
- 7) Titik pijat berikutnya sebelah tulang belikat, lakukan sebanyak tiga kali kemudian telusuri bagian sebelah tulang belikat.
- 8) Pijat dari atas kebawah, disisi kanan dan kiri. Lakukan Gerakan memutar sampai bawah sebanyak tiga kali, kemudian telusuri.
- 9) Ulangi Gerakan memutar dari bawah ke atas, lakukan sebanyak 3 kali kemudian telusuri dari atas kebawah.
- 10) Gunakan punggung jari bergantian antara tangan kanan dan kiri membentuk love, Gerakan ini boleh dilakukan lebih dari 3 kali. Ulangi sampai ibu merasa rileks.
- 11) Pijat oksitosin dapat dilakukan kapanpun ibu mau dengan durasi 3-5 menit. Lebih disarankan dilakukan sebelum menyusui atau memerah ASI (Prasetya Lestari, 2021).

PIJATAN OKSITOSIN

1. Ibu duduk rileks bersandar, tangan dilipat, kepala di atasnya
2. Payudara tergantung lepas, tanpa bra
3. Suami pijat di sepanjang sisi tulang belakang
4. Gunakan 2 kepalan tangan, ibu jari menunjuk ke depan
5. Tekan kuat membentuk gerakan melingkar-lingkar kecil
6. Pijatan hingga sebatas tali bra
7. Lakukan 3-5 menit



Gambar 2. Pijat oksitosin

Sumber : (<https://mykirakara.blogspot.com/pijatoksitosin.html>)

4. Essential Oil

Minyak essential oil merupakan bahan baku utama untuk kepentingan sediaan aroma terapi. Jenis minyak ini dapat diperoleh dengan jalan ekstraksi atau penyarian dari kandungan saripati organ tanaman. Walaupun bentuknya berupa minyak, cairan ini bukan tergolong minyak biasa yang sering dijumpai dalam keseharian. Minyak essential memiliki peran sangat penting bagi pengembangan kesehatan saat ini, yaitu sebagai sumber obat-obatan alami yang aman dan murah, melalui metode aromaterapi (Aromaterapi, Jaelani;2009).

Minyak aromaterapi merupakan salah satu media yang bertujuan mempermudah metode-metode untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI. Metode pijat menggunakan minyak aromaterapi merupakan cara populer. Hal tersebut dikarenakan bisa bekerja dalam beberapa cara pada waktu yang bersamaan. Dimana kulit akan menyerap minyak aromaterapi, kemudian minyak aromaterapi akan masuk melalui pernapasan, ditambah terapi fisik dari pijat itu sendiri (Asiyah,2015).

Beberapa tanaman penghasil essential oil beserta kasiatnya (Koensoemardiyah,2018) ;

- 1) Adasa tau Fannel

Essential oil adas mampu mengatasi masalah saluran kencing, penyakit perut, dan meningkatkan produksi ASI.



Gambar 3. Adas

Sumber :(<https://adas>)

2) Cengkih

Essential oil cengkih biasanya sering digunakan untuk obat gigi dan untuk meringankan nyeri.



Gambar 4. Cengkih

Sumber :(<https://www.cengkih>)

3) Cendana

Essential oil cendana khasiat utamanya adalah menenangkan saraf, antibakteri dan jamur para peradangan, jerawat, serta meningkatkan jumlah sel darah putih.



Gambar 5. Cendana

Sumber:(<https://agrozine.id/mengenal-pohon-cendana>)

4) Kapulogo Sabrang

Essential oil kapulogo mempunyai efek baik terhadap saluran pencernaan, memperbaiki, nafsu makan, dan menyembuhkan perut yang berasa kurang enak, serta meredakan batuk.



Gambar 6. Kapulogo Sabrang

Sumber :(<https://agrozone.id/kapulaga>)

5) Kemangi

Essential oil kemangi baik digunakan untuk menghilangkan perasaan negatif yang disebabkan oleh kesedihan. Dapat juga meningkatkan daya ingat dan mengaktifkan sirkulasi darah.



Gambar 7. Kemangi

Sumber :(<https://review.daun-kemangi>)

5. Pijat Oksitosin dengan Essentia Oil Adas

Minyak esensial biasanya digunakan dengan cara diuapkan dengan alat penguap, juga dikenal sebagai diffuser, atau dioleskan pada permukaan kulit dengan pijatan lembut. Minyak esensial terbukti meningkatkan kualitas kesehatan, termasuk meningkatkan kualitas gizi balita karena mampu merangsang dan melancarkan produksi ASI. Beberapa artikel ilmiah menunjukkan bahwa minyak esensial, terutama

Lavender dan Adas (Fennel), dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan (Irne, Adhe; 2022)

Fennel atau Adas mempunyai sifat estrogenic, dapat meningkatkan produksi susu ibu, ibu yang sedang menyusui akan lebih lancar produksi susunya. (A-Z Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan, Koensomaediyah; 2018)

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa adas memiliki sifat galagtagog yang mampu memperlancar produksi ASI. Selain itu di dalam biji adas juga ditemukan senyawa anethole, yaitu senyawa yang memiliki sifat menyerupai hormone estrogen dan mampu merangsang keluarnya ASI (Manzoor A. Rather, 2016).

Tindakan pijat oksitosin dapat dilakukan dengan essential oil adas. Adas telah digunakan dalam pengobatan tradisional untuk berbagai macam penyakit yang berkaitan dengan sistem pencernaan, endokrin, reproduksi, dan pernafasan. Minyak essential adas terbukti mengandung asam lemak, flavonoid, vitamin, mineral seperti kalsium yang berhubungan dengan peningkatan pasokan ASI (Badgular, et al; 2014, hlm.89).

Hasil penelitian sesuai dengan Cahyaningtyas, et al (2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada pengaruh pijat oksitosin menggunakan fennel essential oil terhadap waktu pengeluaran kolostrum pada ibu post partum sectio cesarea. Hasil statistik diperoleh nilai p value 0,002 yang berarti p value < 0,05 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima (Ratna, Tia, Resa; 2023).

Hasil di atas menunjukkan bahwa dengan diberikan pijat oksitosin dapat memperlancar produksi ASI pada ibu postpartum. Dengan dilakukan pijat oksitosin pada punggung ibu memberikan kenyamanan serta ketenangan pada ibu. Secara fisiologis hal tersebut merangsang refleks oksitosin atau refleks let down untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah. Oksitosin ini menyebabkan sel-sel myopitelium di sekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir dari alveoli ke duktus melalui sinus dan puting kemudian siap di hisap

oleh bayi. Seperti yang di ungkapkan Khabibah (2019) bahwa dengan di lakukan pijat oksitosin ibu akan merasa rileks, lebih nyaman, kelelahan setelah melahirkan akan hilang sehingga dengan di lakukan pemijatan akan merangsang hormon oksitosin dan ASI pun akan cepat keluar (Ratna, Tia, Resa;2023).

Menurut Suksesty and Ikhlasiah tahun 2017 daun adas memiliki kandungan yang dapat meningkatkan produksi ASI dengan meningkatkan metabolisme glukosa untuk menghasilkan laktosa. Selain itu, daun adas memiliki kandungan protein yang mendorong sintesis protein di alveolus kelenjar susu, yang merupakan sumber protein yang digunakan untuk membuat ASI. Bayi akan bertambah berat badan jika sekresi ASI meningkat karena tersedianya nutrisi untuk mereka (Luluk, Sherly;2023).



Gambar 8. Fennel Essential Oil

Sumber :(<https://www.fennel-essential-oil-minyak-atsiri-adas>)

B. Kewenangan Bidan terhadap Kasus Nifas

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 4 tahun 2019 tentang kebidanan, bahwa pelayanan kesehatan kepada masyarakat khususnya perempuan, bayi, dan anak yang dilaksanakan oleh bidan masih dihadapkan pada kendala profesionalitas, kompetensi, dan kewenangan.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 4 tahun 2019 BAB VI tentang Praktik Kebidanan Bagian Kedua Tugas dan Wewenang.

1. Pasal 26 dalam praktik kebidanan, Bidan memiliki tugas dan wewenangan untuk memberikan:
 - a) Pelayanan kesehatan ibu;

- b) Pelayanan kesehatan anak;
 - c) Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana;
 - d) Pelaksanaan tugas berdasarkan pelimpahan wewenang; dan/atau
 - e) Pelaksanaan tugas dalam keadaan keterbatasan tertentu.
2. Dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud dalam pasal 46 ayat (1) huruf a, Bidan berwenang: (1) huruf a, Bidan berwenang:
- a) Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa sebelum hamil;
 - b) Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa kehamilan normal;
 - c) Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa persalinan dan menolong persalinan normal;
 - d) Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa nifas;
 - e) Melakukan pertolongan pertama kegawatdaruratan ibu hamil, bersalin, nifas, dan rujukan; dan
 - f) Melakukan deteksi dini kasus risiko dan komplikasi pada masa kehamilan, masa persalinan pascapersalinan, masa nifas, serta asuhan pasca keguguran dan dilanjutkan dengan rujukan.

C. Hasil Penelitian Terkait

1. Berdasarkan penelitian Magdalena et al (2020) tentang pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo rawat jalan Pekanbaru, disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas. Hasil penelitian lain Handayani dan Kameliawati (2020) tentang pelatihan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui diperoleh setelah pemijatan oksitosin kepada 30 responden didapatkan bahwa rata-rata produksi ASI nya meningkat.
2. Berdasarkan hasil penelitian menurut Ratna,dkk tahun 2023 yang berjudul efektivitas pijat oksitosin dengan minyak adas terhadap produksi ASI. Hasil menunjukkan bahwa pijat oksitosin menggunakan

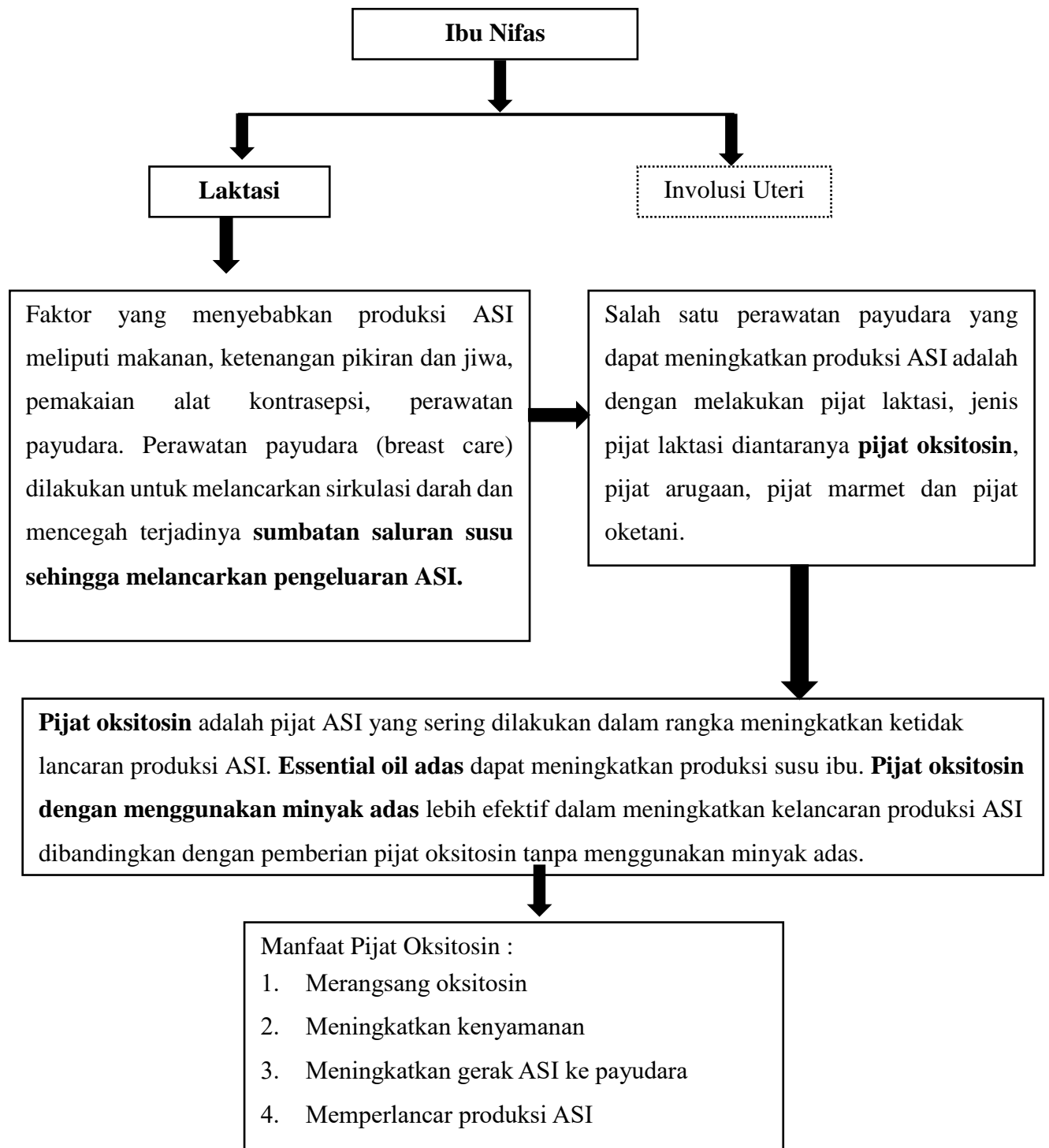
minyak adas lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum dibandingkan dengan pemberian pijat oksitosin saja. Menurut Susilo (2019) bahwa adas dapat meningkatkan suplai ASI dan pencernaan atau ibu dan bayi menjadi lebih baik. Adas mengandung asam lemak, flavonoid, vitamin, mineral seperti kalsium (49mg/411g) dan minyak esensial. Kandungan galactagop pada adas dapat digunakan dalam meningkatkan produksi ASI. Biji adas yang mengandung kalsium dikaitkan dengan peningkatan suplai ASI.

3. Berdasarkan penelitian Mikaningtyas tahun 2017 hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi yang diberikan pijat oksitosin dengan minyak adas dan kelompok kontrol yang diberikan perawatan payudara dengan nilai 0,041. Pada kelompok intervensi terjadi peningkatan rata-rata kadar hormon prolactin sebesar 93,12 ml dan pada kelompok kontrol sebesar 7,6 ml.

Pijat oksitosin menggunakan minyak adas memiliki efek positif karena melewati dua jalur sistem tubuh secara stimulant, yaitu kombinasi reseptor mekanik fisik ASI melalui pemijatan pada area payudara dan punggung serta pada kulit dan melalui penyerapan minyak atsiri atau essential oil adas. Pijat oksitosin menyebabkan rangsangan mekanis langsung pada kulit, sehingga merangsang impuls saraf aferen di sistem sumbu sepanjang vertebrata dan titik akupresur di daerah payudara (Purnamasari & Hindiarti, 2020).

Berdasarkan nilai yang diperoleh sebesar 5,237 menandakan bahwa pijat oksitosin dengan minyak adas berpotensi 5,237 kali lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI ibu postpartum dibandingkan dengan pijat oksitosin tanpa minyak adas.

D. Kerangka Teori



Gambar 9. Kerangka Teori

Sumber: (Andini,2021),(Prasetya,dkk;2021),(Ratna,dkk;2023),(Retno,2021)
(Fathiniah,dkk;2022)