

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar

1. Nifas

a. Pengertian

Masa Nifas adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat;alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. Nifas (puerperium) berasal dari bahasa latin. Puerperium berasal dari dua suku kata yakni peur dan paraous. Peur berarti bayi dan paraous berarti melahirkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa puerperium merupakan masa setelah melahirkan. Puerperium atau Nifas juga dapat diartikan sebagai masa postpartum atau masa sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim sampai 6 minggu berikutnya disertai pulihnya kembali organ-organ yang berkaitan dengan kandungan yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya yang berkaitan saat melahirkan. (Asih & Risneni, 2016)

b. Tahapan Masa Nifas

Tahapan yang terjadi pada masa nifas menurut Dewi Martila (2015) adalah sebagai berikut:

1. Puerperium Dini

Puerperium dini merupakan masa pemulihan awal dimana ibu di perbolehkan untuk berdiri dan berjalan jalan. Ibu yang melahirkan pervaginam tanpa komplikasi dalam 6 jam pertama setelah kala IV di anjurkan untuk mobilisasi segera.

2. Puerperium Intermedial

Puerperium Intermedial smerupakan suatu masa pemulihan dimana organ-organ reproduksi secara berangsur angsur akan kembali ke keadaan sebelum hamil. Masa ini berlangsung kurang lebih 6 minggu atau 42 hari.

3. Remote Puerperium

Remote puerperium merupakan masa yang diperlukan untuk pulih dan sehat kembali dalam keadaan sempurna, terutama bila ibu selama hamil atau waktu persalinan mengalami komplikasi. Rentang waktu remote puerperium berbeda untuk setiap ibu, tergantung dari berat ringannya komplikasi yang dialami selama hamil atau persalinan.

2. Laktasi

a. Proses laktasi dan Menyusui

Persiapan payudara untuk menyusui dimulai sejak kehamilan yang ditandai dengan payudara menjadi lebih besar seiring dengan meningkatnya jumlah dan ukuran kelenjar alveoli sebagai hasil dari peningkatan kadar hormone estrogen.

Hal ini terjadi sampai seorang bayi telah disusui untuk beberapa hari dimana produksi susu yang sebenarnya dimulai. Dalam beberapa hari pertama payudara mengeluarkan kolostrum yang sangat penting bagi kesehatan bayi. Payudara menghasilkan ASI dimulai ketika bayi mulai menyusui pada puting susu ibu dan hasil rangsangan fisik ini menyebabkan impuls pada ujung saraf yang selanjutnya dikirim ke Hypothalamus di otak yang secara bergantian memberitahu kelenjar Pituitary di otak untuk menghasilkan hormon Oxytocin dan Prolaktin. Prolaktin menyebabkan susu diproduksi dan Oxytocin menyebabkan otot yang mengelilingi kelenjar alveoli mengerut seperti pada otot Rahim. Saat serat otot di sekeliling kelenjar alveoli berkerut menyebabkan air susu yang keluar yang disebut aliran, kejadian ini dapat menimbulkan sensasi dalam payudara dan menyempitkan susu dari puting. Semakin bayi sering menghisap, semakin banyak susu yang dihasilkan. Pada proses laktasi terdapat dua reflek yang berperan, yaitu reflek prolaktin dan reflek aliran yang timbul akibat rangsangan puting susu dikarenakan isapan bayi.

1. Reflek prolaktin

Hormon prolactin pada akhir kehamilan memegang peranan untuk membuat kolostrum, namun jumlahnya terbatas karena dihambat oleh estrogen dan progesterone yang kadarnya tinggi. Setelah melahirkan seiring dengan lepasnya plasenta dan kurang berfungsinya korpus luteum maka estrogen dan progesterone akan sedikit berkurang.

Adanya hisapan bayi pada puting susu dan areola, akan merangsang ujung-ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus melalui medulla spinalis hipotalamus sehingga menekan pengeluaran faktor-faktor yang menghambat sekresi prolactin. Sebaliknya, merangsang pengeluaran faktor-faktor yang memacu sekresi prolactin sehingga akan merangsang hipofise anterior untuk mengeluarkan hormone prolactin yang merangsang sel-sel alveoli untuk membuang air susu.

2. Reflek let down

Bersamaan dengan pembentukan prolactin oleh hipofase anterior, rangsangan yang berasal dari isapan bayi ada yang dilanjutkan ke hipofase posterior (Neurohipofase) untuk pengeluaran hormone oksitosin. Melalui aliran darah, hormone oksitosin menuju uterus yang dapat menimbulkan kontraksi pada uterus sehingga terjadi involusi. Kontraksi dari sel akan memeras air susu yang telah terbuat keluar dari alveoli dan masuk ke system duktus dan selanjutnya mengalir melalui duktus lactiferous masuk ke mulut bayi.

Faktor-faktor yang meningkatkan let down diantaranya adalah melihat bayi ; mendengarkan suara bayi ; mencium bayi ; memikirkan untuk menyusui bayi. Sedangkan faktor-faktor yang menghambat reflek let down adalah keadaan stress, seperti keadaan bingung/pikiran kacau, ketakutan tidak bisa menyusui bayi serta kecemasan.

b. Anatomi Payudara

Payudara (mammas) adalah kelenjar yang terletak dibawah kulit, diatas otot dada. Fungsi dari payudara adalah memproduksi susu untuk nutrisi bayi. (Sutanto, Andina, 2018:63). Payudara terletak didalam fascia superfisial di daerah pectoral antara sternum dan axila dan melebar dari kira-kira iga kedua atau ketiga sama iga keenam atau ketujuh. Bentuk payudara cembung ke depan dengan puting di tengahnya, yang terdiri atas kulit, jaringan erektil dan berwarna tua. Payudara berdiameter 10-12 cm, dan berat 200 gr saat tidak hamil atau menyusui, 600 gram saat hamil, dan 800 gram saat menyusui. (Astutik & Reni, 2015).

1. Struktur makroskopis

1) Korpus (badan), yaitu bagian yang membesar.

a) Alveolus, yaitu unit terkecil yang memproduksi susu.

Bagian dari alveolus adalah sel aciner, jaringan lemak, sel plasma, sel otot polos dan pembuluh darah.

b) Lobulus, yaitu kumpulan dari alveolus

c) Lobus, yaitu beberapa lobulus yang berkumpul menjadi 15-20 lobus pada tiap payudara. ASI disalurkan dari alveolus ke dalam saluran kecil (duktulus), kemudian beberapa duktulus bergabung membentuk saluran yang lebih besar (duktus laktiferus)

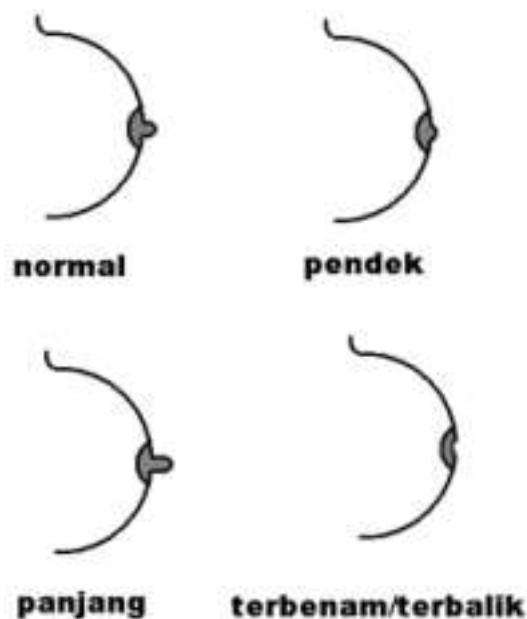
2) Areola, yaitu bagian kehitaman ditengah.

Areola merupakan daerah lingkaran yang terdiri dari kulit yang longgar dan mengalami hiperpigmentasi. Ukuran areola bermacam-macam, diameter 2,5 cm. Pada daerah areola terdapat beberapa minyak yang dihasilkan oleh kelenjar Montgomery yang berbentuk gelombang naik dan sensitive terhadap siklus menstruasi seorang wanita. Fungsi kelenjar Montgomery adalah untuk melindungi dan meminyaki puting susu selama menyusui.

- 3) Papilla atau puting, yaitu bagian yang menonjol di puncak payudara.

Papilla atau puting terletak setinggi interkosta IV, tetapi berhubung adanya variasi bentuk dan ukuran payudara maka letaknya akan bervariasi. Pada tempat ini terdapat lubang; lubang kecil yang merupakan muara dari duktus laktiferus, ujung-ujung seraf, pembuluh darah, pembuluh getah bening, serat-serat otot polos yang tersusun secara sirkuler sehingga bila ada kontraksi maka duktus laktiferus akan memadat dan menyebabkan puting susu ereksi, sedangkan serat-serat otot yang longitudinal akan menarik kembali puting susu tersebut. Payudara terdiri dari 15-25 lobus, masing-masing lobus terdiri dari 10-100 alveoli dan masing-masing dihubungkan dengan saluran air susu (system duktus) sehingga merupakan suatu pohon.

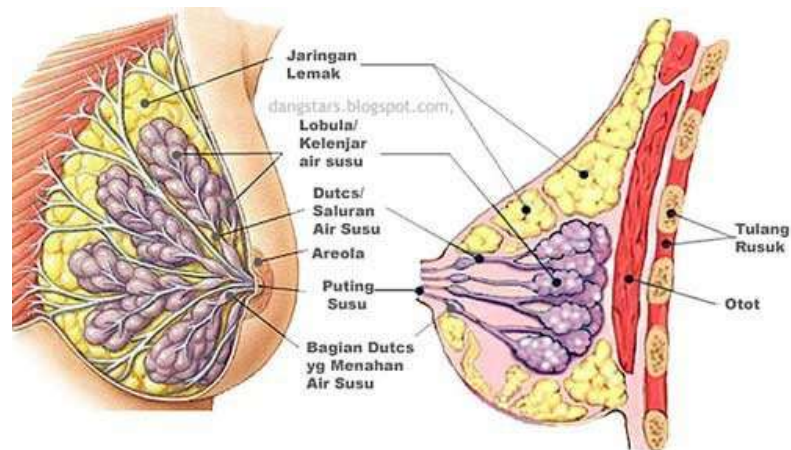
Ada empat macam bentuk puting yaitu bentuk normal/umum, pendek/datar, panjang dan terbenam/terbalik (inverted). Namun, bentuk-bentuk puting ini tidak selalu berpengaruh pada proses laktasi, karena bayi menyusu pada payudara ibu bukan pada puting.



Gambar 1 : Macam-macam bentuk puting

2. Struktur mikroskopis

Setiap payudara terdiri dari 15 sampai 20 lobus dari jaringan kelenjar. Setiap lobus terbuat dari ribuan kelenjar kecil yang disebut alveoli atau acini yang bersama-sama membentuk sejumlah gumpalan, mirip buah anggur yang merambat. Alveoli merupakan tempat air susu diproduksi selama masa menyusui. Dari alveoli ini Air Susu Ibu (ASI) dialirkan ke dalam saluran kecil (duktulus beberapa saluran kecil bergabung membentuk saluran yang lebih kecil (duktus). Di bawah areola, saluran ini mengalami pelebaran yang disebut sinus latiferus berfungsi sebagai tempat penyimpanan ASI. Berikut ini gambar struktur makroskopis payudara :



Gambar 2 : Anatomi Payudara

c. Cara Menyusui Yang Benar

Teknik menyusui yang benar diperlukan agar bayi dan ibu merasa nyaman dan bayi bisa memperoleh manfaat terbesar dari menyusui.

Beberapa faktor kunci untuk menyusui secara efektif, diantaranya adalah:

1. Waktu Menyusui
2. Perlekatan

d. Tanda-tanda Bayi Cukup ASI

Adanya anggapan bahwa cukup tidaknya ASI pada bayi ditentukan oleh kondisi fisik bayi, anggapan ini tidaklah benar, karena ASI tidak dapat ditakar. Hal ini dikarenakan kandungan ASI yang demikian unuk dan relative berubah-ubah seiring dengan usia dan kebutuhan bayi. Cukup tidaknya ASI pada bayi dapat dipantau dari keadaan gizi pada bayi. Ukuran yang paling sering digunakan adalah berat badan. Kartu Menuju Sehat (KMS) adalah salah satu alat yang digunakan untuk memantau keadaan gizi bayi.

1. Cara untuk mengetahui kecukupan ASI pada bayi:

- 1) Tips menyusui, bayi menyusu dengan kuat tetapi kemudian melemah dan tertidur pulas minimal 8-12 kali dalam 24 jam (setiap menyusu bayi akan menghisap dengan kuat dan menelan).
- 2) Payudara akan terasa lunak setelah menyusui disbanding sebelumnya.
- 3) Bayi akan BAB dan BAK dengan normal
 - a. Bayi BAK paling tidak 6-8 kali sehari atau lebih (setiap kali habis menyusu) dan warna kekuningan.
 - b. Bayi akan BAB paling tidak 2-5 kali sehari (bayi berusia kurang dari 6 minggu) Frekuensi BAB nya semakin jarang.
- 4) Bayi mempunyai BB dan TB yang ideal
 - a. Selama minggu pertama kehidupan, bayi akan kehilangan 10% dari berat waktu lahir (yaitu 280-336 gram pada bayi yang lahir cukup bulan)
 - b. Pada akhir minggu kedua, BB bayi harus kembali ke BB sewaktu lahir. Jika asupan ASI cukup, bayi akan mengalami kenaikan BB 20 gram sehari selama 3 bulan pertama. Oleh karena itu bayi sebaiknya ditimbang 1;2 minggu sekali.

5) Daya tahan tubuh bayi akan meningkat.

- a. Bayi yang mengkonsumsi ASI mempunyai daya tahan tubuh lebih baik dibandingkan dengan bayi yang mengkonsumsi susu formula, hal ini terkait dengan kecukupan dan kelengkapan nutrisi serta system kekebalan yang didapat dari ASI.

Contoh:

- a) Asi melindungi bayi dari anemia.

Bayi yang sehat dan lahir cukup bulan yang diberi ASI eksklusif selama 4-6 bulan menunjukkan kecukupan kandungan hemoglobin dan zat besi yang normal . Bayi lebih mudah menyerap zat besi yang berasal dari ASI daripada hemoglobin yang berasal dari susu formula.

- b) Melindungi bayi dari infeksi saluran pencernaan

Sejak lahir sampai usia antara 4-6 bulan, bayi memiliki jarak antara sel;sel pada usus kecil atau dekat dan ini akan membuat makromolekul yang utuh termasuk protein dan bakteri patogen, dapat masuk ke dalam aliran darah.

Dalam 4-6 bulan pertama usia bayi, antibody (IgA) dari ASI melapisi organ pencernaan bayi dan menyediakan kekebalan pasif sehingga mengurangi terjadinya penyakit dan reaksi alergi sebelum penutupan sel-sel usus terjadi.

6) Perkembangan motorik yang baik

Ada empat hal yang dapat diidentifikasi dalam perkembangan bayi, yaitu motoric halus, motoric kasar, bahasa dan psikososial.

Pada bayi yang mengkonsumsi ASI secara terus-menerus memiliki daya tahan tubuh yang dan memiliki perkembangan motoric yang baik.

e. Perawatan Payudara

1. Tujuan Perawatan Payudara

Tujuan dilakukannya perawatan payudara adalah :

- 1) Memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI.
- 2) Menjaga agar payudara senantiasa bersih dan terawat (putting susu) karena saat menyusui payudara ibu akan kontak langsung dengan mulut bayi.
- 3) Menghindari putting susu yang sakit dan infeksi payudara.
- 4) Menjaga keindahan payudara.

2. Waktu Perawatan Payudara

Perawatan payudara pada masa nifas hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu 1-2 hari setelah bayi lahir dan dilakukan 2 kali sehari sebelum mandi.

3. Prinsip Perawatan Payudara

Prinsip perawatan payudara adalah :

- 1) Menjaga payudara agar bersih, kering terutama putting susu.
- 2) Menggunakan bra/BH yang menopang dan tidak menekan.
- 3) Menyusui tetap dilakukandengan mendahulukan putting susu yang tidak lecet.

3. Air Susu Ibu (ASI)

a. Pengertian

Air Susu Ibu (ASI) merupakan hasil sekresi dari kelenjar payudara berbentuk cairan memiliki banyak manfaat bagi ibu maupun bayi. Pemberian ASI sendiri adalah upaya yang paling efektif dalam meningkatkan kesehatan bayi dan penyelamat kematian bayi pada minggu pertama.

Air Susu Ibu (ASI) merupakan bahan makanan pertama dan tunggal yang paling baik, paling sesuai dan paling sempurna bagi bayi, terutama pada saat permulaan kehidupan. Kecukupan jumlah serta kualitas ASI yang harus diberikan sangat menentukan

perkembangan dan pertumbuhan bayi, agar tetap dalam keadaan sehat. Kecukupan jumlah maupun kualitas ASI, sangat dipengaruhi oleh keadaan gizi ibunya sewaktu hamil hingga menyusui.

Proses pembentukan air susu merupakan suatu proses yang kompleks melibatkan hipotalamus, pituitary dan payudara, yang sudah dimulai saat fetus sampai pada masa pasca persalinan. ASI yang dihasilkan memiliki komponen yang tidak sama dari waktu ke waktu tergantung stadium laktasi. Dengan terjadinya kehamilan pada wanita akan berdampak pada pertumbuhan payudara dan proses pembentukan air susu (laktasi). Proses ini timbul setelah ari-ari atau plasenta lepas.

b. Tahapan ASI

1. Kolostrum

Merupakan cairan piscous kental dengan warna kekuning-kuningan, lebih kuning dibandingkan susu yang matur. Kolostrum juga dikenal dengan cairan emas yang encer berwarna kuning atau dapat pula jernih dan lebih menyerupai darah dari pada susu, sebb mengandung sel hidup yang menyerupai sel darah putih yang dapat membunuh kuman penyakit, oleh karena itu kolostrum harus diberikan pada bayi.

Kolostrum disekresi oleh kelenjar payudara pada hari pertama sampai ketiga atau keempat. Pada awal selama menyusui, kolostrum yang keluar hanya sedikit mungkin satu sendok the saja sekitar (10 – 100 cc) dan akan meningkat setiap hari sampai sekitar 150 – 300 ml/24 jam.

Kolostrum lebih banyak mengandung protein dibandingkan dengan ASI matur tetapi kadar karbohidrat dan lemak lebih rendah. Mengandung zat anti infeksi 10-17 kali lebih banyak disbanding dengan ASI matur.

Fungsi kolostrum memberikan gizi dan proteksi, yang terdiri dari :

- 1) Imunoglobulin
 - 2) Laktoferin
 - 3) Lisosom
 - 4) Faktor antitrypsin
 - 5) Laktobasillus
 - 6) Faktor bifidus
2. Air susu masa peralihan
- Adalah ASI yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum menjadi ASI matang/matur.
- Ciri dari air susu pada masa peralihan adalah sebagai berikut
- 1) Peralihan ASI dari kolostrum sampai menjadi ASI yang matur
 - 2) Di sekresi dari hari ke-4 sampai hari ke-10 dari masa laktasi atau teori lain yang mengatakan bahwa ASI matur baru terjadi pada minggu ke-3 sampai minggu ke-5
 - 3) Kadar protein makin rendah, sedangkan kadar karbohidrat dan lemak makin tinggi.
 - 4) Volume ASI juga akan makin meningkat dari hari ke hari sehingga pada waktu bayi berumur 3 bulan dapat diproduksi kurang lebih 800 ml/hr
3. Air susu matang (matur)
- Ciri dari air susu matur adalah sebagai berikut :
- 1) ASI yang disekresikan pada hari ke-10 dan seterusnya.
 - 2) ASI matur memiliki komposisi yang relative konstan (ada pula pendapat yang mengatakan bahwa komposisi ASI relatif konstan baru dimulai pada minggu ke-3 sampai minggu ke -5)
 - 3) Pada ibu yang sehat, produksi ASI untuk bayi akan tercukupi, hal ini dikarenakan ASI merupakan makanan yang paling baik dan cukup untuk bayi sampai usia 6 bulan

- 4) ASI matur berupa cairan berwarna putih kekuning-kuningan yang diakibatkan warna dari garam Ca-caseinant, riboflavin, dan karoten yang terdapat di dalamnya.
- 5) Tidak menggumpal jika dipanaskan.
- 6) Terdapat anti microbial factor.
- 7) Interferon producing cell
- 8) Sifat biokimia yang khas, kapasitas buffer yang rendah dan adanya factor bifidus.

c. Manfaat ASI

Pemberian ASI sangat bermanfaat bagi bayi, ibu, keluarga, dan Negara.

1. Manfaat ASI bagi bayi

- 1) Mempunyai komposisi yang sesuai dengan kebutuhan bayi yang dilahirkan.
- 2) Jumlah kalori yang terdapat dalam ASI dapat memenuhi kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan.
- 3) ASI mengandung zat pelindung/antibodi yang melindungi terhadap penyakit.

Menurut WHO (2000), bayi yang diberi susu selain ASI, mempunyai risiko 17 kali lebih mengalami diare, dan tiga sampai empat kali lebih besar kemungkinan terkena infeksi saluran pernafasan atas (ISPA) dibandingkan dengan bayi yang mendapat bayi ASI (Depkes RI, 2005)

- 4) Dengan diberikannya ASI saja minimal sampai 6 bulan menyebabkan perkembangan psikomotorik bayi lebih cepat.
- 5) ASI dapat menunjang perkembangan penglihatan.
- 6) Dengan diberikannya ASI maka akan memperkuat ikatan batin ibu dan bayi
- 7) Mengurangi kejadian caries dentis dikarenakan kadar laktosa yang sesuai dengan kebutuhan bayi.

8) Mengurangi kejadian aloklusi akibat penggunaan dot yang lama.

2. Manfaat ASI bagi ibu

1) Mencegah perdarahan masa nifas

Hormon oksitosin merangsang kontraksi uterus sehingga menjepit pembuluh darah yang bias mencegah terjadinya perdarahan.

2) Mempercepat involusi uterus

Dengan dikeluarkannya hormone oksitosin, maka akan merangsang kontraksi uterus sehingga proses involusi uterus dapat berlangsung secara maksimal.

3) Mengurangi resiko terjadinya anemia

Hal ini disebabkan karena pada ibu yang menyusui kontraksi uterus berjalan baik sehingga tidak terjadi perdarahan yang mencegah resiko anemia.

4) Mengurangi risiko kanker ovarium dan payudara

Beberapa peneliti percaya bahwa menyusui dapat membantu mencegah kanker payudara karena menyusui menekan siklus menstruasi selain itu menyusui dapat membantu menghilangkan racun pada payudara.

6) Memberikan rasa dibutuhkan selain memperkuat ikatan batin seorang ibu dengan bayi yang dilahirkan.

Dengan menyusui ikatan batin ibu-anak akan terjalin kuat, sehingga jika ibu berjauhan dengan bayi maka akan terus terbayang saat-saat dimana dia menyusui bayinya dan ibu merasa dibutuhkan oleh bayi.

7) Mempercepat kembali ke berat badan semula.

Dengan menyusui seorang ibu akan sering terbangun malam dan terjaga dari tidurnya sehingga menyebabkan berat badan akan kembali ke bentuk sebelum hamil.

8) Sebagai salah satu metode KB sementara.

9) Metode Amenorrhoe Laktasi (MAL) merupakan metode kontrasepsi sederhana yang bias efektif digunakan tanpa alat kontrasepsi apapun sampai ibu belum mendapatkan menstruasi.

3. Manfaat ASI bagi keluarga

1) Mudah pemberiannya

Pemberian ASI tidak merepotkan seperti susu formula yang harus mencuci botol dan mensterilkan sebelum digunakan, sedangkan ASI tidak perlu disterilkan karena sudah steril.

2) Menghemat biaya

Artinya ASI tidak perlu dibeli, karena bias diproduksi oleh ibu sendiri sehingga keuangan keluarga tidak banyak berkurang dengan adanya bayi.

3) Bayi sehat dan jarang sakit sehingga menghemat pengeluaran keluarga dikarenakan tidak perlu sering membawa kesarana kesehatan.

4. Manfaat ASI untuk Negara

1) Menurunkan angka kesakitan dan kematian anak

Seperti yang dijelaskan di atas, ASI mengandung zat-zat kekebalan yang bias melindungi bayi dari penyakit sehingga resiko kematian dan kesakitan akan menurun.

2) Mengurangi subsidi untuk rumah sakit

Hal ini disebabkan karena bayi jarang sakit sehingga menurunkan angka kunjungan ke rumah sakit yang tentunya memerlukan biaya untuk perawatan.

3) Mengurangi devisa untuk membeli susu formula

Artinya keuangan untuk membeli susu formula bias dialihkan untuk membeli kebutuhan yang lain.

4) Meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa

ASI mengandung docosahexaenoic acid (DHA) dan arachidonic acid (AA) yaitu asam lemak tak jenuh rantai

panjang yang diperlukan untuk pembentukan sel-sel otak yang optimal yang bermanfaat untuk kecerdasan bayi.

d. Upaya Memperbanyak Produksi ASI

Produksi ASI yang rendah biasa diakibatkan dari kurang sering menyusui atau memerah payudara dan memijat payudara.

- a) Tingkatkan frekuensi menyusui/memompa/memeras ASI. Jika anak belum mau menyusu karena masih kenyang, perahlah/pompalah ASI. Ingat, produksi ASI prinsipnya based on demand sama seperti pabrik. Jika makin sering diminta (disusui/diperas/dipompa) maka makin banyak ASI yang diproduksi.
- b) Kosongkan payudara setelah anak selesai menyusu. Makin sering dikosongkan, maka produksi ASI juga makin lancar.
- c) Ibu harus dalam keadaan relaks. Kondisi psikologis ibu menyusui sangat menentukan keberhasilan ASI eksklusif. Menurut hasil penelitian, >80%, lebih kegagalan ibu menyusui dalam memberikan ASI eksklusif adalah faktor psikologis ibu menyusui. Ingat 1 pikiran, ”duh ASI peras saya cukup gak ya?” maka pada saat bersamaaraturan sensor pada otak akan memerintahkan hormon oksitoksin (produksi ASI) untuk bekerja lambat. Dan akhirnya produksi ASI menurun.
- d) Hindari pemberian susu formula. Terkadang karena banyak orangtua merasa bahwa ASInya masih sedikit atau takut anak tidak kenyal, banyak yang segera memberikan susu formula. Padahal pemberian susu formula itu justru akan menyebabkan ASI semakin tidak lancar. Anak relatif malas menyusu atau malah bingung puting terutama pemberian susu formula dengan dot. Begitu bayi diberikan susu formula, maka saat ia menyusui pada ibunya akan kekenyangan. Sehingga volume ASI makin berkurang. Makin sering susu formula diberikan makin sedikit ASI yang diproduksi.

- e) Hindari penggunaan dot/empeng. Jika ibu ingin memberikan ASI peras/pompa (ataupun memilih susu formula) berikan ke bayi dengan menggunakan sendok, bukan dot. Saat ibu memberikan dengan dot, maka anak dapat mengalami bingung puting (nipple confusion). Kondisi dimana bayi hanya menyusu di ujung puting seperti ketika menyusu dengan dot.
- f) Datangi klinik laktasi. Jangan ragu untuk menghubungi atau konsultasi dengan klinik laktasi.
- g) Ibu menyusui mengkonsumsi makanan bergizi.
- h) Lakukan perawatan payudara : Massage/pemijatan payudara dan kompres air hangat dan dingin bergantian.
- i) Pijat Oketani

1. Pengertian

Pada tahun 1991, Bidan dari Jepang yang bernama Sotomi Oketani meluncurkan pijat rancangannya yang diberi nama Oketani Massage. Pijat tersebut telah tersertifikasi sebagai ahli dalam manajemen laktasi. Pijat ini mengacu pada jenis pijat dengan 8 tehnik tangan, termasuk 7 tehnik memisahkan kelenjar susu dan 1 tehnik pemerahan untuk setiap payudara kiri dan kanan. Dengan tujuan untuk mengatasi masalah ibu Postpartum dengan masalah menyusui dengan pijatan tanpa rasa nyeri (Oketani, 2008 dalam jurnal Fasiha et al., 2023) Metode pijat Oketani adalah metode manajemen payudara unik yang dibuat oleh Ibu Sotomi Oketani. Dia juga berteori, berdasarkan pengalaman lebih dari 30 tahun, bahwa menyusui meningkatkan ikatan ibu dan anak. Pada tahun 1981, pijat oketani disahkan oleh pemerintah Korea diformalkan metode yang disebut dan diberi nama “Oketani Breast Management” (Oketani, 2008 dalam jurnal (Fasiha et al., 2023).

Pijat oketani merupakan salah satu metode breast care yang tidak menimbulkan rasa nyeri. Pijat oketani dapat menstimulus kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara menjadi lebih lembut dan elastis sehingga memudahkan bayi untuk mengisap ASI. Pijat oketani juga akan memberikan rasa lega dan nyaman

secara, meningkatkan kualitas ASI, mencegah puting lecet dan mastitis serta dapat memperbaiki/mengurangi masalah laktasi yang disebabkan oleh puting yang rata (flat nipple), puting yang masuk kedalam (inverted). Sebanyak 8 sampel dari 10 sampel yang diteliti menyatakan bahwa hasil pijat oketani 80% efektif mengatasi masalah payudara diantaranya untuk kelancaran ASI dan puting yang tidak menonjol (Kabir & Tasnim, 2009 dalam jurnal Kusumaningsih, 2021)

Pijat Oketani sendiri sudah terkenal dan sudah di aplikasikan di negara-negara maju seperti Korea, Tokyo dan Banglades, masih banyak negara-negara yang sudah merasakan hasil yang baik dari pijat oketani yang sudah dikembangkan oleh Sotomi Oketani. Pijat Oketani sudah erat kaitannya dengan keefektifan pijat payudara yang sudah di terapkan di negara-negara maju di dunia

a. Karakteristik Pijat Oketani

1. Pijat Oketani tidak menimbulkan rasa tidak nyaman atau rasa nyeri.
2. Pasien dapat segera merasakan pulih dan lega (comfort and relief).
3. Dapat meningkatkan proses laktasi tanpa melihat ukuran atau bentuk payudara dan puting pasien.
4. Meningkatkan kualitas ASI.
5. Dapat memperbaiki kelainan bentuk puting susu seperti inversi atau puting rata. Dapat mencegah luka pada puting dan mastitis

b. Langkah-langkah Pijat Oketani

- 1) Langkah 1 : Mendorong area C dan menariknya keatas (arah A dan B) dengan menggunakan ketiga jari tangan kanan dan jari kelingking tangan kiri ke arah bahu.



Gambar 3 : Langkah 1 Pijat Oketani

- 2) Langkah 2 : Mendorong ke arah C 1-2 dan menariknya keatas dari bagian tengah A (1-2) dengan menggunakan jari kedua tangan kearah ketiak kiri.



Gambar 4 : Langkah 2 Pijat Oketani

- 3) Langkah 3 : Mendorong C (2) dan menariknya ke atas A (3) dan B (1) dengan menggunakan jari dan ibu jari tangan kanan dan jari ketiga tangan kiri menempatkan ibu jari diatas sendi kedua dari jempol kanan. Kemudian mendorong dan menarik sejajar dengan payudara yang berlawanan. Mendorong dan menarik nomor (1), (2) dan (3) digunakan untuk memisahkan bagian keras dari payudara dari fascia dari pectoralis.



Gambar 5 : Langkah 3 Pijat Oketani

- 4) Langkah 4 : Menekan seluruh payudara menuju umbilikus menempatkan ibu jari kanan pada C (1), tengah, ketiga, dan jari kelingking di sisi B dan ibu jari kiri pada C (1), tengah, ketiga, dan kelingking di sisi A.



Gambar 6 : Langkah 4 Pijat Oketani

- 5) Langkah 5 : Menarik payudara menuju arah praktisi dengan tangan kanan sementara dengan lembut memutar itu dari pinggiran atas untuk memegang margin yang lebih rendah payudara seperti langkah 4.



Gambar 7 : Langkah 5 Pijat Oketani

- 6) Langkah 6 : Menarik payudara ke arah praktisi dengan tangan kiri sambil memutarnya dengan lembut dari pinggiran atas ke pegangan margin bawah payudara seperti tehnik no 1, ini adalah prosedur yang berlawanan dengan langkah no 5.



Gambar 8 : Langkah 6 Pijat Oketani

- 7) Langkah 7 : Merobohkan payudara menuju arah praktisi dengan tangan kiri sementara lembut memutar itu dari pinggiran atas untuk memegang margin yang lebih rendah payudara seperti manipulasi 5. Ini adalah prosedur berlawanan dengan operasi (5). Prosedur manual (5) dan (6) adalah teknik untuk mengisolasi bagian dasar keras dari C (2) ke C (1) dari fascia pectoralis utama



Gambar 9 : Langkah 7 Pijat Oketani

- 8) Langkah 8 (A-D) : Pemompaan dilakukan dalam empat arah yang berbeda yaitu permukaan luar (8A), bagian bawah (8B), bagian dalam payudara (8C) dan bagian dalam pinggiran atas payudara kanan (8D) dan bagian dalam, bagian bawah, permukaan luar dan bagian dalam. pinggiran atas payudara kiri.



Gambar 10 : Langkah 8A Pijat Oketani



Gambar 11 : Langkah 8B Pijat Oketani



Gambar 12 : Langkah 8C Pijat Oketani



Gambar 13 : Langkah 8D Pijat Oketani

c. Pelaksanaan Pijat Oketani

Pijat oketani dimulai pada hari pertama setelah melahirkan sampai dengan hari ke-3 dan dilakukan secara berturut-turut. Pijat oketani dilakukan selama 10-15 menit dalam sekali pemijatan. Menurut Oketani (2008), manipulasi payudara melalui metode oketani tidak memberikan rasa sakit sehingga payudara menjadi lebih lembut dan puting susu menjadi lebih elastis, aliran susu menjadi lancar dan bayi lebih mudah untuk menyusui. Sehingga masalah laktasi seperti inversi dan puting susu tidak menonjol, puting retak, puting lecet, pembengkakan atau bendungan ASI dapat dicegah (Oketani, 2008 dalam jurnal Endah Rosmita, 2017).

B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus Tersebut.

Kewenangan bidan dalam memberikan asuhan kebidanan di atur dalam: Undang-Undang Republik Indonesia No. 4 Tahun 2019 Tentang Kebidanan di dalam Bab VI Bagian I paragraf 1 Pelayanan Kesehatan Ibu, bidan memiliki kewenangan untuk memberikan :

Pasal 46

Dalam penyelenggaraan praktik kebidanan, bidan bertugas memberikan Pelayanan yang meliputi :

1. Pelayanan Kesehatan ibu;
2. Pelayanan Kesehatan anak;
3. Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana;
4. Pelaksanaan tugas berdasarkan pelimpahan wewenang dan;
5. Pelaksanaan tugas dalam keadaan keterbatasan tertentu.

Pasal 47

Dalam menyelenggarakan praktik kebidanan, bidan dapat berperan sebagai:

- a. Pemberi pelayanan kebidanan
- b. Pengelola pelayanan kebidanan
- c. Penyuluh dan konselor
- d. Pendidik, pembimbing, dan fasilitator klinik;
- e. Penggerak peran serta masyarakat dan pemberdayaan perempuan dan;

f. Peneliti

Pasal 49

Dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud dalam pasal 46 ayat (1) huruf a, Bidan berwenang:

1. Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa sebelum hamil
2. Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa kehamilan normal
3. Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa persalinan dan menolong persalinan normal
4. Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa nifas
5. Melakukan pertolongan pertama kegawatdaruratan ibu hamil, bersalin, nifas, dan rujukan
6. Melakukan deteksi dini kasus resiko dan komplikasi pada masa kehamilan, masa persalinan, pasca persalinan, masa nifas, serta asuhan pasca keguguran dan dilanjutkan dengan rujukan.

C. Hasil Penelitian Terkait

Penelitian yang dilakukan (Sari & Syukrianti Syahda, 2020) terdapat pengaruh pijat oketani terhadap produksi ASI pada Ibu nifas dikarenakan pijat oketani menyebabkan payudara menjadi lunak dan lebih luas, sehingga kelenjar-kelenjar air susu semakin banyak dan produksi ASI semakin banyak. Pengaruh pijat oketani ini dilihat dari semakin bertambahnya volume ASI ibu, bayi yang lama menyusu dan tenang saat menyusu. Selain itu, menurut responden yang telah dilakukan pijat oketani, responden merasakan nyaman pada area payudara dan sedikitpun tidak merasakan nyeri saat dipijat.

Penelitian yang dilakukan (Fatrin & Putri, 2021) Pijat oketani mempunyai pengaruh terhadap peningkatan produksi ASI karena mekanisme pijat oketani merupakan cara untuk menstimulasi otot pektoralis payudara yang menjadikan payudara elastis dan lentur sehingga produksi ASI menjadi lebih banyak dan berkualitas. Frekuensi pemijatan oketani yang paling efektif sebanyak 2-5 kali pada setiap ibu postpartum, dengan intensitas pijat oketani yang paling efektif dilakukan secara rutin. Pemberian pemijatan oketani dilakukan paling efektif selama 3 hari dimana lama pemberian pemijatan disesuaikan dengan lama perawatan yang dilakukan kepada ibu post partum untuk memperbanyak produksi

ASI. Pijat oketani lebih efektif bekerja untuk meningkatkan produksi ASI jika dibandingkan dengan pijat marmet dan pijat oksitosin.

Penelitian yang dilakukan (Katili et al., 2020) Pijat oketani berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Tilango Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo dimana keseluruhan nilai signifikan. Pijat oketani sangat berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi sehingga semua ibu post partum pada kelompok intervensi mengalami kenaikan produksi ASI. Hasil penelitian ini tidak terjadi kenaikan berat badan pada hari ke tujuh karena kenaikan berat badan terjadi pada hari ke 12 dan ke 14 hari akan tetapi dalam penelitian ini tidak terjadi pula penurunan berat badan badan bayi secara ekstrim dari beberapa bayi yang mengalami penurunan berat badan hanya berkisar dari 100-200 gram dari berat badan saat lahir. Hal ini menunjukkan bahwa pijat oketani bisa mempengaruhi produksi ASI sehingga bayi yang kehilangan cairan akan mendapatkan ASI yang cukup sesuai kebutuhannya. Serta bisa meningkatkan frekuensi menyusui, frekuensi BAK dan frekuensi lama tidur bayi maka bayi tidak sering menangis atau rewel dan mengurangi kekhawatiran ibu terhadap bayinya Oleh karena itu, pijat ini dapat dijadikan salah satu bentuk terapi non farmakologi yang dapat dilakukan ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI. Meskipun demikian, diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang sama dengan jenis metode penelitian yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih banyak.

Penelitian yang dilakukan (Kusumaningsih, 2021) Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pijat Oketani terhadap pembengkakan payudara di Puskesmas Trimulyo Lampung Timur tahun 2022. Berdasarkan uji statistik pengaruh produksi ASI sebelum diberikan pijat Oketani adalah 4,87 dan nilai rata-rata setelah diberikan pijat Oketani menjadi 1,43. Hasil analisis menggunakan T-Test diperoleh p-value 0,000 ($\leq 0,05$). Hasil uji Chi-square didapatkan nilai $p = 0,000$ dengan RR 10,3. Hal ini berarti kelompok yang tidak diberikan pijat Oketani berisiko 10,3 kali mengalami pembengkakan payudara dibandingkan kelompok perlakuan. Hasil ini juga mendukung studi sebelumnya yang menyatakan bahwa pijat payudara Oketani adalah pijat payudara tanpa rasa sakit.

D. Kerangka Teori

Gambar 14: Kerangka Teori

Sumber (Endah Rosmita, 2017)

