

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Nifas

2.1.1 Pengertian Nifas

Masa nifas merupakan masa setelah melahirkan dan memerlukan proses penyembuhan seperti sebelum hamil selama kurang lebih 6 minggu. Selama masa pemulihan, akan terjadi perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan menimbulkan ketidaknyamanan pada awal masa nifas dan pada akhirnya dapat menjadi patologis jika tidak mendapat perawatan pasca melahirkan yang baik (Yuliana & Hakim, 2020).

Masa nifas adalah masa sesudah persalinan yang diperlukan untuk pulihnya Kembali alat kandungan yang lamanya 6 minggu (Ignasensi & Hasri, 2023).

2.1.2 Perubahan Fisiologis Masa Nifas

Menurut Aritonang & Simanjuntak (2021) perubahan fisiologis masa nifas sebagai berikut:

1. Perubahan Sistem Reproduksi

Selama masa nifas, alat-alat internal maupun eksternal berangsur-angsur kembali keadaan sebelum hamil. Perubahan keseluruhan alat genitalia ini disebut involusi. Pada masa ini terjadi juga perubahan penting lainnya. Perubahan-perubahan yang terjadi antara lain sebagai berikut:

a. Uterus

Involusi uterus atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil

b. Lokia

Akibat involusi uteri, lapisan luar desidua yang mengelilingi situs plasenta akan menjadi nekrotik. desidua yang mati akan keluar bersama dengan sisa cairan. Percampuran antara darah dan desidua inilah yang dinamakan lokia. Lokia adalah ekskresi cairan rahim selama masa nifas dan mempunyai reaksi basa/alkalis yang membuat organisme berkembang lebih cepat dari pada kondisi asam yang ada pada vagina normal.

c. Vagina Dan Perineum

Selama proses persalinan vulva dan vagina mengalami penekanan serta peregangan, setelah beberapa hari persalinan kedua organ ini kembali dalam keadaan kendur. Rugae timbul kembali pada minggu ketiga. Himen tampak sebagai tonjolan kecil dan dalam proses pembentukan berubah menjadi karankulae mitiformis yang khas bagi wanita multipara. Ukuran vagina akan selalu lebih besar dibandingkan keadaan saat sebelum persalinan pertama.

Perubahan pada perineum pasca melahirkan terjadi pada saat perineum mengalami robekan. Robekan jalan lahir dapat terjadi secara spontan ataupun dilakukan episiotomi dengan indikasi tertentu. Meskipun demikian, latihan otot perineum dapat mengembalikan tonus tersebut dan dapat mengencangkan vagina hingga tingkat tertentu.

d. Payudara

Pada payudara (mamae) ibu postpartum setelah dikeluarkan plasenta. Konsentrasi estrogen dan progesterone menurun secara perlahan, prolactin dilepaskan dan sintesis ASI dimulai. suplai darah kepayudara meningkat dan menyebabkan pembengkakan vascular sementara. Air susu setelah

diproduksi disimpan di alveoli dan harus dikeluarkan secara efektif dengan cara dihisap oleh bayi untuk pengadaan asi dan keberlangsungan laktasi

ASI yang pertama muncul pada awal nifas adalah ASI yang berwarna kekuningan yang biasa dikenal dengan sebutan kolostrum. Kolostrum mulai terbentuk didalam tubuh pada usia kehamilan 12 minggu. Perubahan payudara terdiri dari:

- a. Penurunan kadar progesterone secara tepat dengan peningkatan hormone prolactin setelah persalinan
- b. Kolostrum sudah ada pada saat kehamilan setelah proses persalinan produksi asi terjadi pada hari ke 2 atau hari ketiga
- c. Payudara menjadi besar dan keras sebagai tanda mulainya proses laktasi

2. Perubahan Sistem Pencernaan

Sistem gastrointestinal selama kehamilan dipengaruhi oleh beberapa hal. di antaranya tingginya kadar progesterone yang dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan kolestrol darah, dan melambatkan kontraksi otot-otot polos. Pasca melahirkan, kadar progesterone juga mulai menurun. Namun demikian faal usus memerlukan waktu 3-4 hari untuk kembali normal.

3. Perubahan Sistem Musculoskeletal

Otot-otot uterus berkontraksi segera setelah partus. Pembuluh-pembuluh darah yang berada diantara anyaman otot-otot uterus akan terepit. Proses ini akan menghentikan perdarahan setelah plasenta dilahirkan

4. Perubahan Tanda-Tanda Vital

a. Suhu

Suhu tubuh wanita inpartu tidak lebih dari 37,2 derajat celcius. Sesudah partus dapat naik kurang lebih 0,5 derajat celcius dari keadaan normal, namun tidak akan melebihi 8 derajat celcius. Sesudah 2 jam pertama melahirkan umumnya suhu badan akan kembali normal.

b. Nadi

Denyut nadi normal pada orang dewasa 60-80 kali permenit. Pasca melahirkan denyut nadi dapat menjadi bradikardi maupun lebih cepat.

c. Tekanan Darah

Pasca melahirkan pada kasus normal, tekanan darah biasanya tidak berubah. Perubahan tekanan darah menjadi lebih rendah pasca melahirkan dapat diakibatkan oleh perdarahan. Sedangkan tekanan darah tinggi pada postpartum merupakan tanda terjadinya pre eklamsia postpartum.

d. Pernafasan

Pada ibu postpartum umumnya pernafasan lambat atau normal. Hal ini dikarenakan ibu dalam keadaan pemulihan atau dalam kondisi istirahat.

5. Perubahan Sistem Hemtaologi

Postpartum jumlah hemoglobin, hematokrit dan eritrosit sangat bervariasi. Hal ini disebabkan volume darah, volume plasenta dan tingkat volume darah yang berubah-ubah. Tingkatan ini dipengaruhi oleh status gizi dan hidrasi dari wanita tersebut. Jika hematokrit pada hari pertama atau kedua lebih rendah dari titik 2 persen atau lebih tinggi daripada saat memasuki persalinan awal, maka pasien dianggap telah kehilangan darah

yang cukup banyak. Titik 2 persen kurang lebih sama dengan kehilangan darah 500 ml.

6. Perubahan Sistem Endokrin

a. Hormon Placenta

Hormon placenta menurun dengan cepat setelah persalinan HCG (Human Chorionic Gonadotropin) menurun dengan cepat dan menetap sampai 10 % dalam 3 jam hingga hari ke 7 post partum dan sebagai omset pemenuhan mammae pada hari ke 3 post partum.

b. Hormone Pituitary

Prolaktin darah akan meningkat dengan cepat. Pada wanita yang tidak menyusui. Prolaktin menurun dalam 2 minggu. FSH dan LH akan meningkat pada fase konsentrasi folikuler (minggu ke 3) dan LH tetap rendah hingga ovulasi terjadi

c. Hypotalamik Pituitary Ovarium

Lamanya seorang wanita menandakan menstruasi juga dipengaruhi oleh faktor menyusui. Seringkali menstruasi pertama ini bersifat anovulasi karena rendahnya kadar estrogen dan progesterone.

d. Kadar Estrogen

Setelah persalinan terjadi penurunan kadar estrogen yang bermakna sehingga aktivitas prolactin yang juga sedang meningkat dapat mempengaruhi kelenjar mammae dalam menghasilkan asi.

2.2 Laktasi

2.2.1 Pengertian Laktasi

Laktasi adalah proses memberikan makanan bayi alamiah yang paling

sesuai untuk bayi dan merupakan dasar biologic dan psikologik yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi (Pamuji, 2020).

Laktasi diartikan sebagai proses memberikan air susu ibu mulai dari proses produksi, pengeluaran ASI dari payudara sampai pemberian ASI kepada bayi baik secara langsung maupun menggunakan sarana seperti mengeluarkan dengan dipompa atau diperah dan diberikan kepada bayi dengan menggunakan botol atau sendok (Jayanti & Yulianti, 2022).

2.2.2 Fisiologi Laktasi

Menurut Pamuji (2020) proses laktasi dapat digolongkan menjadi 3 tahap antara lain:

1. Laktogenensis 1

Merupakan fase pada masa terakhir kehamilan. Pada fase ini kadar prolaktin meningkat 10-20 kali dari kadar normal sehingga seharusnya payudara mampu memproduksi kolostrum yang disokong oleh human chorionic somatomammotropin yang juga mempunyai sifat laktogenik ringan. Tetapi pengeliran kolostrum pada fase ini tersupresi oleh kadar progesteron yang tinggi pada kehamilan, namun pada beberapa ibu tetap terjadi pengeluaran kolostrum pada saat kehamilan.

2. Laktogenesis II

Tahap ini dimulai saat melahirkan dimana plasenta keluar sehingga terjadi penurunan progesteron, estrogen dan *human placental lactogen* (HPL) secara tiba-tiba. Penurunan hormon tersebut memungkinkan efek laktogenik prolaktin dari hipofisis untuk memproduksi susu. Kelenjar payudara mulai progresif mensekresikan air susu tetapi proses tersebut

mempunyai sekresi pendahuluan yang adekuat. Jika tidak ada rangsangan yang adekuat maka proses tersebut tidak dapat berlangsung dengan baik. Rangsangan yang adekuat bisa dihasilkan dari hisapan bayi.

3. Laktogenesis III

Tahap ini merupakan tahap *maintenance* pengeluaran ASI, dimana jika ASI banyak dikeluarkan maka payudara akan semakin meningkatkan produksi ASI. Saat payudara sering kosong karena ASI sering dikeluarkan, akan muncul rangsangan untuk meningkatkan hormon prolaktin yang akan meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu produksi ASI sangat dipengaruhi oleh frekuensi menyusui atau pengeluaran ASI.

2.2.3 Reflek Penting Dalam Proses Laktasi

Menurut Lubis & Angraeni (2021) reflek dalam proses laktasi terdiri dari:

1. Refleks Prolaktin

Akhir kehamilan hormon prolaktin memegang peranan untuk membuat kolostrum, tetapi jumlah kolostrum terbatas dikarenakan aktivitas prolaktin dihambat oleh estrogen dan progesteron yang masih tinggi. Pasca persalinan yaitu saat lepasnya plasenta dan berkurangnya fungsi korpus luteum, maka estrogen dan progesteron juga berkurang. Hisapan bayi akan merangsang puting susu dan kalang payudara, karena ujung-ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus melalui medulla spinalis hipotalamus dan akan menekan pengeluaran faktor penghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya merangsang pengeluaran faktor pemacu sekresi prolaktin.

Faktor pemacu sekresi prolaktin akan merangsang hipofise anterior, sehingga keluar prolaktin. Hormon ini merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu. Ibu menyusui akan Kadar prolaktin pada menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak dan pada saat tersebut tidak akan ada peningkatan prolaktin walau ada isapan bayi, namun pengeluaran air susu tetap berlangsung. Pada ibu nifas yang tidak menyusui, kadar prolaktin akan menjadi normal pada minggu ke 2-3, sedangkan pada ibu menyusui prolaktin akan meningkat dalam keadaan, seperti stress atau pengaruh psikis, anestesi, operasi dan rangsangan puting susu

2. Reflek Aliran (Let Down Refleks)

Ujung saraf disekitar payudara dirangsang oleh isapan. Oksitosin akan dialirkan melalui darah menuju ke payudara yang akan merangsang kontraksi otot di sekeliling alveoli (pabrik ASI) dan memeras ASI keluar dari pabrik ke gudang ASI. Hanya ASI di dalam gudang ASI yang dapat dikeluarkan oleh bayi dan atau ibunya. Oksitosin dibentuk lebih cepat dibanding prolaktin. Keadaan ini menyebabkan ASI di payudara akan mengalir untuk dihisap. Oksitosin sudah mulai bekerja saat ibu berkeinginan menyusui (sebelum bayi menghisap). Jika refleks oksitosin tidak bekerja dengan baik, maka bayi mengalami kesulitan untuk mendapatkan ASI. Payudara seolah-olah telah berhenti memproduksi ASI, padahal payudara tetap menghasilkan ASI namun tidak mengalir keluar. Efek penting oksitosin lainnya adalah menyebabkan uterus berkontraksi setelah melahirkan dan membantu mengurangi perdarahan.

2.2.4 Hormon Pembentuk ASI

Menurut Lestari dkk (2021) hormon pembentuk Asi terdiri dari:

1. Progesterone

Hormon progesterone ini mempengaruhi pertumbuhan dan ukuran alveoli. Tingkat progesteron akan menurun sesaat setelah melahirkan dan hal ini dapat mempengaruhi produksi ASI berlebih .

2. Estrogen

Hormon estrogen ini menstimulasi saluran ASI untuk membesar. Hormon estrogen akan menurun saat melahirkan dan akan tetap rendah selama beberapa bulan selama masih menyusui. Pada saat hormon estrogen menurun dan ibu masih menyusui, di anjurkan untuk menghindari KB hormonal berbasis hormone estrogen karena kana menghambat produksinya ASI.

3. Prolaktin

Hormon prolaktin merupakan suatu hormon yang di sekresikan oleh grandula pituitary. Hormon ini berperan dalam membesarnya alveoli saat masa kehamilan. Hormon prolaktin memiliki peran penting dalam memproduksi ASI, karena kadar hormon ini meningkat selama kehamilan. Kadar hormon prolaktin terhambat oleh plasenta, saat melahirkan dan plasenta keluar hormon progesteron dan estrogen mulai menurun sampai tingkat dilepaskan dan diaktifkannya hormon prolaktin. Peningkatan hormon prolaktin akan menghambat ovulasi yang bisa dikatakan mempunyai fungsi kontrasepsi alami, kadar prolaktin yang paling tinggi adalah pada malam hari.

4. Oksitosin

Hormon oksitosin memiliki fungsi untuk mengencangkan otot halus pada rahim pada saat melahirkan dan setelah melahirkan. Sesaat setelah melahirkan, oksitosin juga mengencangkan otot halus pada sekitar alveoli untuk memeras ASI menuju saluran susu. Hormon oksitosin juga berperan dalam proses turunnya susu *let down/milk ejection reflex*.

2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI

Menurut Rini & Kumala (2019) faktor yang mempengaruhi produksi ASI sebagai berikut:

1. Asupan Makanan

Produksi ASI dipengaruhi oleh asupan makanan yang dikonsumsi ibu menyusui. apabila makanan yang ibu makan cukup akan gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar. ibu menyusui perlu memperhatikan kebutuhan gizi bagi ibu menyusui. Prinsip pemenuhan gizi bagi ibu menyusui yakni gizi seimbang. Adapun diet yang tepat bagi ibu menyusui sebagai berikut diantaranya meningkatkan frekuensi makan, mengkonsumsi suplemen untuk pemenuhan gizi mikro, serta konsumsi makanan padat gizi. makanan dengan volume rendah namun bergizi tinggi tepat untuk dikonsumsi oleh ibu laktasi.

2. Psikologis

Keadaan psikologis ibu sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. Hal ini dikarenakan pada ibu yang mengalami gangguan psikologis saat laktasi akan berdampak pada kinerja hormone prolactin. Hormon ini

sangat erat kaitannya dengan produksi ASI. Oleh karena itu ibu laktasi di minimalkan untuk tidak mengalami gangguan psikologis, harus tenang dan nyaman saat menyusui.

3. Penggunaan Kontrasepsi

Penggunaan alat kontrasepsi sangat berdampak pada produksi ASI terutama alat kontrasepsi yang hormonal. Oleh karena itu ibu menyusui apabila hendak menggunakan alat kontrasepsi dianjurkan untuk alat kontrasepsi non hormonal seperti IUD, kondom, pil khusus ibu menyusui atau KB suntik 3 bulanan.

4. Fisiologis

Faktor lain yang berpengaruh terhadap produksi ASI yakni fisiologis. Faktor fisiologis ini erat kaitannya dengan hormone prolactin yang menentukan produksi dan mempertahankan sekresi ASI.

5. Anatomi Payudara

Anatomi payudara berkaitan erat dengan produksi ASI. Dalam hal ini yakni struktur mikroskopis payudara. Jumlah lobus pada payudara akan berpengaruh terhadap produksi ASI. Selain hal ini, kelainan anatomi papilla mammae atau puting susu juga akan berpengaruh terhadap produksi ASI dan kenyamanan bayi dalam menyusui.

6. Perawatan Payudara

Perawatan payudara bagi ibu menyusui akan bermanfaat merangsang payudara dan berpengaruh terhadap produksi ASI. Perawatan payudara merangsang hormone prolactin dan oksitosin untuk memproduksi ASI.

7. Pola Istirahat

Istirahat mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Apabila kondisi ibu kurang istirahat, terlalu Lelah akan berdampak pada jumlah produksi ASI yang berkurang

8. Faktor Isapan Bayi

Frekuensi menyusu bayi akan berpengaruh terhadap produksi ASI. hali ini dikarenakan isapan bayi yang sering akan merangsang hormone prolactin untuk semakin sering memproduksi ASI. Seain hal tersebut, dengan bayi menyusu membuat payudara kosong, kondisi ini memberikan stimulus pada hipofisis untuk mengaktifkan hormone prolactin sehingga akan memproduksi ASI.

9. Berat Bayi Lahir

Bayi yang berat lahir normal (>2500 gr) mempunyai kemampuan menghisap asi yang lebih baik dibanding bayi berat lahir rendah. Kekuatan menghisap asi meliputi frekuensi dan lama pemberian asi yang lebih rendah pada bayi premature dibanding pada bayi berat lahir normal yang mempengaruhi hormon prolactin dan oksitosin dalam menghasilkan ASI.

10. Umur Kehamilan Saat Melahirkan

Umur kehamilan berkaitan erat dengan berat badan lahir yang berpengaruh terhadap produksi ASI. Hal ini disebabkan bayi yang lahir premature sangat lemah dan tidak mampu menghisap secara efektif sehingga produksi ASI lebih rendah dari pada yang lahir cukup bulan.

Sedangkan menurut Delvina dkk (2022) factor yang mempengaruhi pengeluaran ASI sebagai berikut:

1. Makanan Ibu Menyusui

Makanan atau nutrisi merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik pada bayi yang mendapatkan nutrisi dari ASI. Manfaat nutrisi untuk ibu menyusui selain untuk memenuhi kebutuhan ibu juga untuk masa menyusui dan untuk memenuhi asupan nutrisi bayinya, sehingga dengan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan ibu menyusui menghasilkan produksi ASI yang sesuai dengan kebutuhan bayi. Ibu membutuhkan nutrisi dan asupan yang cukup tidak pada masa kehamilannya saja, tetapi pada masa laktasi pun ibu masih membutuhkan nutrisi dan asupan makanan yang cukup supaya produksi ASI-nya dapat memenuhi kebutuhan bayinya.

2. Frekuensi Menyusui

Semakin sering bayi diberikan ASI, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak. Frekuensi pemberian ASI ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon dalam kelenjar payudara. Pada puting dan areola payudara terdapat ujung-ujung saraf yang sangat penting untuk refleks menyusui. Apabila puting susu dihisap oleh bayi maka rangsangannya akan diteruskan ke hipotalamus untuk mengeluarkan prolaktin dan oksitosin.

3. Pijat Oksitosin

Pijat Oksitosin merupakan pemijatan sepanjang tulang belakang hingga tulang costae kelima dan ke enam yang akan merangsang hormone prolactin yang dikeluarkan oleh kelenjar hipofisis anterior dan oksitosin yang dikeluarkan oleh kelenjar hipofisis posterior sehingga membantu ASI

keluar dengan lancar.

4. Perawatan Payudara

Ibu menyusui harus melakukan perawatan payudara agar tetap bersih dan terawat. Perawatan payudara yang tepat tentunya bisa merangsang payudara untuk memproduksi ASI yang lebih banyak dan optimal. Dengan melakukan perawatan payudara, hipofisis dipengaruhi untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin. Kedua hormon inilah yang berperan besar dalam produksi ASI. Dengan perawatan payudara yang benar dan dilakukan secara teratur, ibu akan terhindar dari berbagai masalah selama menyusui yang dapat mengganggu kenyamanan ibu. Seperti pembengkakan payudara, puting susu yang lecet, dan lainnya.

5. Dukungan Suami

Dukungan suami dalam pemberian ASI eksklusif karena suami ingin bayinya mendapatkan nutrisi yang cukup, suami selalu mendukung walaupun ada beberapa istri yang tidak mau memberikan ASI, suami selalu memberikan semangat agar ibu memberikan ASI eksklusif dengan cara memperhatikan ibu dari pola makannya yang lebih menarik, mengingatkan ibu untuk memberikan ASI pada bayinya sesering mungkin.

Dukungan seperti ini akan menjadikan ibu lebih tanggung jawab terhadap bayinya, sehingga kebutuhan nutrisi bayi dapat terpenuhi. Karena tidak hanya dukungan materil saja, dukungan secara moril juga sangat dibutuhkan ibu untuk kelancaran produksi ASI.

6. Pola Istirahat Ibu

Kebutuhan istirahat pada ibu menyusui saat tidur malam hari rata-

rata 6-8 jam, tetapi hal ini sifatnya bervariasi dan fluktuatif. Ibu yang mengalami kecapekan atau kurang dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidurnya akan mempengaruhi produksi ASI. Oleh karena itu ibu yang menyusui harus mendapatkan pola istirahat yang cukup dan baik karena akan mempengaruhi produksi ASI.

7. Produksi ASI Ibu Menyusui

Hormon prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan hormone oksitosin memengaruhi proses pengeluaran ASI. Hormon prolaktin berkaitan dengan nutrisi dan asupan ibu, semakin baik asupan nutrisi ibu maka produksi ASI yang dihasilkan juga semakin banyak. Hormon oksitosin yang kerjanya di pengaruhi oleh proses hisapan bayi pada puting susu ibu, membatu proses pengeluaran ASI pada payudara ibu.

Semakin sering puting susu ibu dihisap oleh bayi maka semakin banyak pengeluaran ASI. Reflex prolactin dan reflex let down memiliki peran masing-masing dalam pembentukan dan pengeluaran ASI. Hormone prolactin berperan untuk membuat kolostrum. sedangkan refleks let down merupakan pembentukan prolactin olehhipofisis anterior, rangsangan yang berasal dari hisapan bayi yang dilanjutkan ke hipofisis posterior (neurohipofisis) yang kemudian dikeluarkannya hormon oksitosin.

2.2.6 Tanda Bayi Cukup ASI dan Penilaian Pengeluaran ASI

Menilai kecukupan ASI dinilai berdasarkan indicator dari sisi ibu maupun bayi. Dari sisi bayi dilihat dari beberapa indicator, yaitu penambahan berat badan bayi sesuai dengan umur, frekuensi dan kondisi BAK dan BAB, saat bayi terjaga

tampak tenang, badan dan mulut bayi menempel dengan benar, menghisap dengan baik, tampak puas setelah menyusui. Sedangkan dari sisi ibu dilihat melalui payudara ibu terasa kosong/lembek setelah menyusui terutama pada pagi dan sore hari. (Duhita dkk, 2023)

Air Susu Ibu (ASI) yang diproduksi setelah melahirkan pada hari pertama adalah berupa kolostrum dengan volume 10-100cc. Pada hari ke-2-4 produksi ASI akan meningkat dengan volume sekitar 150- 300ml/24 jam. Produksi ASI setelah 10 hari dan seterusnya-sampai bayi berusia tiga bulan atau disebut dengan ASI matur-berproduksi sekitar 300-800ml/hari, dan ASI akan terus meningkat pada hari atau minggu seterusnya (Jayanti & Yulianti, 2022)

Menurut Ignasensi & Hasri (2023) tanda bayi cukup ASI terdiri dari:

1. Bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau minimal 8 kali dalam 24 jam pada 2-3 minggu pertama kehidupannya
2. Feses bayi berwarna kuning dengan frekuensi sering dan warna menjadi lebih muda pada hari ke-5 setelah ia dilahirkan.
3. Bayi akan buang air kecil (BAK) paling tidak 6-8 kali dalam sehari
4. Ibu dapat mendengar suara bayi pada saat menelan ASI
5. Payudara terasa lebih lembek, yang menandakan ASI telah habis
6. Warna bayi merah (tidak kuning) dan kulit terasa kenyal
7. Pertumbuhan berat badan dan panjang badan bayi sesuai dengan grafik pertumbuhan
8. Bayi tidur dengan pulas dan cukup. Perkembangan motorik bayi (bayi aktif dan motoriknya sesuai dengan rentang usianya)
9. Bayi kelihatan puas, sewaktu-waktu saat lapar bangun dan tidur dengan

cukup

10. Bayi menyusu dengan kuat kemudian melemah dan tertidur dengan pulas

Menurut Duhita dkk., (2023) berikut adalah gambaran estimasi volume produksi ASI melalui pola BAB bayi

Tabel 2.1 Estimasi Intake ASI berdasarkan pola BAB

Umur Bayi	Intake ASI (Dalam MI)	Frekuensi BAB Perhari	Karakteristik BAB
0-24 jam	2-10	1	Gelap kehijauan, lengket
24-48 jam	5-15	2	Gelap kehijauan, lengket
48-72 jam	15-30	6-8	Kuning kehijauan
72-96 jam	30-60	6-8	Kuning kehijauan
5 hari	60-120	6-8	Kuning terang

2.3 Pijat Oksitosin

2.3.1 Definisi Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran pengeluaran ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormone prolactin dan oksitosin setelah melahirkan (Lestari dkk., 2021)

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada kedua sisi tulang belakang (vertebrae) membentuk gerakan melingkar dari leher ke arah tulang belikat dan merupakan usaha untuk merangsang hormone oksitosin yang berfungsi untuk merangsang kontraksi uterus, sekresi ASI, dan mendorong ASI keluar pada 6-24 jam (Mufdlilah dkk., 2022)

Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks *Let Down Reflex*. Selain untuk merangsang *Let Down Reflex* manfaat

pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement) mengurangi sumbatan asi, merangsang pelepasan hormone oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Lestari dkk., 2021)

Pijat oksitosin dilakukan merangsang refleks okstosin atau reflek let down dan bisa dilakukan dengan bantuan keluarga terlebih suami. Pijat oksitosin secara signifikan dapat mempengaruhi sistem saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan konduksi impuls saraf, melemahkan dan menghentikan rasa sakit serta meningkatkan aliran darah ke jaringan dan organ serta membuat otot menjadi fleksibel sehingga merasa nyaman dan rileks. Oleh karena itu, setelah dilakukan pijat oksitosin ini diharapkan ibu akan merasa rileks, sehingga ibu tidak mengalami kondisi stress yang bisa menghambat refleks oksitosin (Girsang dkk., 2023).

Pada ibu menyusui dengan kondisi psikologis yang tidak nyaman atau stress maka akan terjadi hambatan dari refleks let down sehingga akan menurunkan produksi oksitosin yang berakibat terhambatnya pengeluaran ASI. Ibu dalam kondisi stress akan meningkatkan produksi hormone adrenalin yang menyebabkan vasokonstriksi pada pembuluh darah alveoli, sehingga oksitosin yang mencapai mioepitel kelenjar mammae hanya sedikit. Untuk mengurangi rasa tidak nyaman pada ibu maka dilakukan pijat oksitosin (Lestari dkk., 2021).

2.3.2 Manfaat Pijat Oksitosin

Manfaat dari pijat oksitosin diantaranya adalah membantu ibu secara psikologis, memberikan ketenangan, mengurangi stress serta meningkatkan rasa percaya diri dan berfikir positif akan kemampuan diri dalam memberikan ASI.

selain untuk memperlancar pengeluaran asi pijat/massage oksitosin juga membantu proses involusi uterus. Dengan pijat oksitosin maka hypofisis posterior akan meningkatkan produksi hormone oksitosin. Hormone ini akan menstimulasi otot polos dalam uterus saat persalinan maupun nifas.

Frekuensi untuk melakukan pijat oksitosin akan mempengaruhi produksi kadar hormone prolactin ibu dan ASI. Pijat oksitosin lebih efektif dilakukan sebanyak dua kali sehari yaitu pada pagi dan sore hari. Durasi dilakukan pemijatan adalah 15 menit. Dimana pijat yang dilakukan sebanyak dua kali dalam sehari dapat mempengaruhi produksi asi pada ibu postpartum (Mintaningtyas & Isnaini, 2022).

2.3.3 Indikasi Dan Kontra Indikasi Pijat Oksitosin

Menurut (Girsang dkk., 2023) indikasi dan kontraindikasi pijat oksitosin adalah sebagai berikut :

1. Indikasi

- a. Ibu postpartum dengan gangguan produksi ASI
- b. Kurangnya rangsangan isapan bayi yang mengaktifkan kerja hormone
- c. Ibu yang mempunyai bayi dan memberikan ASI eksklusif

2. Kontraindikasi

- a. Ibu dengan penyakit komplikasi yang akan mempengaruhi kondisi ibu misalnya ibu dengan penyakit jantung, DM, gangguan bekuan darah, tumor payudara, pre eklamsi dan eklamsi serta ibu yang dirawat diruang ICU
- b. Adanya luka terbuka atau benjolan yang terasa nyeri jika diraba
- c. Ibu dalam keadaan menderita infeksi khas dan menular

- d. Ibu dalam keadaan demam atau suhu tubuh lebih dari 38 derajat celcius
- e. Ibu dalam keadaan sakit berat atau tubuh memerlukan istirahat
- f. Ibu dalam keadaan menderita arteroma atau artherosklerosis

2.3.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Pijat Oksitosin

Menurut Mufdlilah dkk (2022) faktor yang mempengaruhi keberhasilan pijat oksitosin adalah

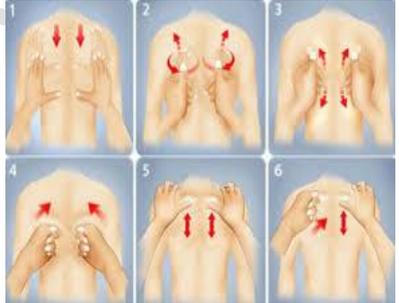
1. Psikologis dan lingkungan saat menyusui
2. Percaya diri bahwa ASI cukup sehingga menghindari persepsi tidak cukup ASI
3. Relaksasi seperti pijatan ketika menyusui
4. Dukungan suami dan keluarga
5. Merangsang puting susu dengan menarik dan memutar menggunakan jari-jari tangan

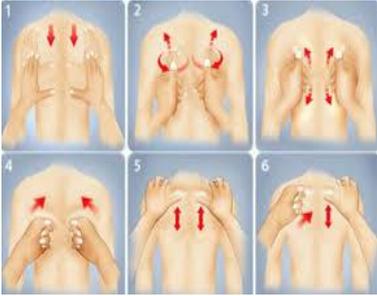
2.3.5 Cara Pijat Oksitosi

Menurut Lestari dkk (2021) Pijat oksitosin adalah pemijatan pada daerah tulang belakang leher, punggung atau sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima sampai ke enam. Pijat oksitosin adalah gerakan yang dilaksanakan oleh suami/keluarga/pendamping ibu saat masa nifas pada ibu menyusui berupa *back massage* pada punggung ibu untuk menambah pengeluaran hormone oksitosin.

Sebelum dilakukan pijat oksitosin kompres hangat atau mandi dengan air hangat, pijat tengkuk dan punggung ibu agar rileks, pijatan ringan pada payudara, merangsang kulit puting dan bantu ibu untuk tetap rileks.

SAP PIJAT OKSITOSIN :

NO	LANGKAH	GAMBAR
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 mentes keluar saat pemijatan dilakukan	
2	Titik pijat dibagian leher dan tulang belakang. Gerakan memutar dengan ibu jari, pijat di sisi kanan dan kiri tulang belakang. Lakukan pijatan memutar dengan Gerakan pelan tapi tegas sebanyak tiga kali, jika sudah dilakukan sebanyak tiga kali kemudian telusuri dari atas hingga bawah	
3	Lakukan pijatan yang sama sepanjang bahu sebanyak tiga kali	
4	Titik pijat berikutnya disebelah tulang belikat, lakukan sebanyak tiga kali kemudian telusuri bagian sebelah tulang belikat. Pijat dari atas kebawah, disisi kanan dan kiri. Lakukan Gerakan memutar sampai bawah sebanyak tiga kali kemudian telusuri	
5	Ulangi Gerakan memutar dari bawah ke atas, lakukan sebanyak tiga kali kemudian telusuri dari atas kebawah	

6	Gunakan punggung jari bergantian antara tangan kanan dan kiri membentuk love, Gerakan ini boleh dilakukan lebih dari tiga kali. Ulangi sampai ibu merasa rileks. Pijat oksitosin dapat dilakukan kapanpun ibu mau dengan durasi 15 menit.	
---	---	--

2.4 Perawatan Payudara

2.4.1 Pengertian

Perawatan payudara ialah proses merawat payudara selama masa nifas yang bertujuan untuk meningkatkan pengeluaran ASI. Perawatan payudara merupakan tindakan perawatan payudara yang dibantu oleh keluarga atau oleh ibu itu sendiri, dimulai hari pertama atau kedua sehabis melahirkan, menjaga payudara bersih serta terawat (Savita dkk., 2022).

Perawatan payudara adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara dengan tujuan untuk mempersiapkan laktasi pada saat postpartum (Zubaidah dkk., 2021).

Perawatan payudara sebagai persiapan untuk menyusui bayinya, karena payudara merupakan organ esensial penghasil ASI yang menjadi makanan pokok bayi baru lahir sehingga perawatan payudara perlu dilakukan sedini mungkin. Perawatan payudara berupa pemijatan payudara untuk memperbaiki sirkulasi darah, merawat puting payudara agar bersih dan tidak mudah lecet. Waktu pelaksanaan perawatan payudara adalah dilakukan pada hari pertama ataupun kedua setelah melahirkan dan dilakukan minimal 2 kali dalam sehari dan ASI akan keluar pada 6-24 jam (Martina dkk., 2023).

Proses menyusui dapat lancar apabila perawatan payudara dilakukan dengan baik, mengingat payudara merupakan tempat memproduksi ASI yang butuh perawatan khusus sebelum ibu menyusui bayinya. Terutama menjaga kebersihan supaya payudara tetap sehat dan terhindar dari infeksi merupakan langkah awal dari perawatan payudara. Perawatan payudara perlu dilakukan selesai melahirkan agar kelenjar-kelenjar air susu dapat dirangsang sehingga payudara bersih, tidak mudah lecet, memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan yang dilakukan berupa pemijatan dan perawatan pada daerah payudara. Manfaat dari dilakukannya pemijatan dan perawatan payudara untuk melancarkan keluarnya ASI atau produksi ASI dan mencegah terjadinya bendungan ASI karena meningkatkan volume ASI (Wulandari dkk., 2022).

2.4.2 Prosedur perawatan payudara

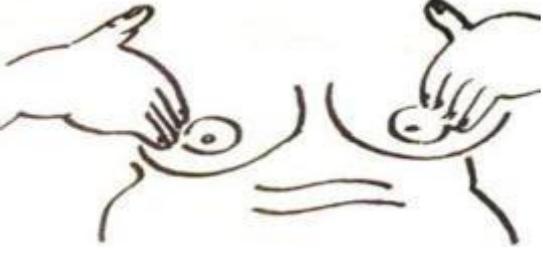
Menurut Savita dkk (2022) persiapan perawatan payudara adalah sebagai berikut:

1. Minyak kelapa/baby oil/lotion
2. Washlap 2 buah
3. Handuk besar
4. Baskom besar 2 buah
5. Air panas dan air dingin (untuk kompres payudara ibu kanan dan kiri)

2.4.3 SAP melakukan perawatan payudara

Menurut Savita dkk (2022) SAP untuk melakukan perawatan payudara sebagai berikut:

No	LANGKAH	GAMBAR
1.	Mencuci tangan	
2	basahi kapas dengan minyak atau baby oil, dan kompres puting susu dengan kapas minyak tersebut selama 3-5 menit	
3	Licinkan kedua telapak tangan dengan minyak, kedua tangan diletakan diantara kedua payudara gerakan kearah atas, samping, bawah dan lepaskan kearah depan (lakukan gerakan 30 kali)	
4	Licinkan kedua telapak tangan dengan minyak, telapak tangan kiri menompang payudara kiri, dan jari-jari tangan saling dirapatkan, sisi kelingking kanan pangkal payudara kearah puting, demikia pula pada payudara sebelah kanan (lakukan 30 kali)	

5	<p>Licinkan kedua telapak tangan dengan minyak, telapak tangan kiri menompang payudara kiri, jari-jari tangan dikepalkan, tulang-tulang kepalan tangan kanan ngurut payudara mengurut payudara dari pangkal kearah puting (lakukan 30 kali)</p>	
6	<p>Rangsang payudara dengan air hangat dingin bergantian, siram/kompres payudara dengan air hangat dulu baru air dingin, siram/kompres bergantian sampai 5 menit</p>	
7	<p>Mengajarkan ibu teknik menyusui yang benar dan menganjurkan ibu menggunakan BH yang menompang payudara bukan menekan payudara</p>	
8	<p>Cuci tangan kembali</p>	