

BAB II

Tinjauan Pustaka

A. Konsep laktasi

1. Pengertian Laktasi

Menyusui merupakan ketrampilan yang dipelajari oleh ibu dan bayi. Dimana keduanya membutuhkan waktu dan kesabaran untuk pemenuhan nutrisi pada bayi selama 6 bulan (Purwanti, 2004).

Laktasi merupakan teknik menyusui mulai dari ASI dibuat sampai pada keadaan bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian kelengkapan dari siklus reproduksi mamalia termasuk manusia. Masa laktasi berguna untuk menambah pemberian ASI dan meneruskan pemberian ASI sampai anak berumur 2 tahun dengan baik dan benar serta anak memperoleh kekebalan tubuh secara alami (Wiji & Mulyani, 2013).

Proses laktasi menurut (Wiji & Mulyani, 2013) mempengaruhi hormonal, adapun hormon-hormon yang berperan dalam proses laktasi adalah:

- a. Progesteron, berperan untuk mempengaruhi pertumbuhan dan ukuran alveoli.
- b. Estrogen, berperan untuk menstimulasi sistem saluran ASI agar membesar sehingga dapat menampung ASI lebih banyak. Kualitas estrogen mengalami penurunan saat melahirkan dan tetap rendah untuk beberapa bulan selama tetap menyusui. Ibu menyusui sebaiknya menghindari KB hormonal berbasis hormon estrogen, karena menjadikan jumlah produksi ASI berkurang.
- c. *Follicle Stimulating Hormone* (FSH).
- d. *Luteinizing Hormone* (LH).
- e. Prolaktin, ketika masa kehamilan prolaktin berperan dalam membesarnya alveoli.

- f. Oksitosin, aktif untuk mengencangkan otot halus dalam rahim pada saat melahirkan dan pasca melahirkan, seperti halnya juga dalam orgasme. Pasca melahirkan oksitosin berperan untuk mengencangkan otot halus di sekitar alveoli untuk memeras ASI menuju saluran susu. Oksitosin berperan dalam proses turunnya susu *let down* atau *milk ejection reflex*.
- g. *Human Placental Lactogen* (HPL). Mulai menginjak bulan kedua kehamilan, placenta menghasilkan banyak HPL yang berfungsi dalam pertumbuhan payudara, puting dan areola sebelum melahirkan. Pada bulan kelima dan keenam kehamilan, payudara bersedia untuk memproduksi ASI.

Manajemen laktasi merupakan suatu tata kelola yang menyeluruh yang berkaitan dengan laktasi dan penggunaan ASI menuju suatu keberhasilan menyusui yang berguna untuk pemeliharaan kesehatan ibu dan bayinya (Purwanti, 2004).

Menjumpai masa laktasi sejak dari kehamilan akan mengalami perubahan-perubahan pada kelenjar payudara yaitu:

- a. Proliferasi jaringan pada kelenjar-kelenjar, alveoli dan jaringan lemak meningkat.
- b. Pembuatan cairan susu dari duktus laktiferus disebut colostrum, berwarna kuning-putih susu.
- c. Hipervaskularisasi pada permukaan dan bagian dalam.
- d. Pasca persalinan, pengaruh supresi estrogen dan progesteron hilang. Air susu dirangsang oleh hormon laktogenik (LH) atau prolaktin. Air susu keluar akibat dari mio-epitel kelenjar yang berkontraksi yang dipengaruhi oleh oksitosin. Produksi air susu bertambah sesudah 2-3 hari setelah persalinan.

Bila bayi mulai disusui, isapan pada puting susu merupakan rangsangan psikis yang secara reflektoris menimbulkan oksitosin

dikeluarkan oleh hipofise. Produksi Air Susu Ibu (ASI) menjadi lebih banyak. Sebagai hasil positifnya adalah involusi uteri akan lebih sempurna. Disamping ASI merupakan makanan utama bagi bayi yang tidak ada bandingannya, menyusui bayi sangat baik untuk merasakan rasa kasih sayang antara ibu dan anak.

2. Fisiologi laktasi

Laktasi atau menyusui merupakan proses integral dari daur reproduksi dan mempunyai dua pengertian yaitu produksi dan pengeluaran ASI. Keduanya harus sama baiknya. Secara alamiah akibat pengaruh hormon maka akan terjadi perubahan secara bertahap sesuai umur dan kondisi menurut (Wiji & Mulyani, 2013) terdiri dari proses:

a. Mammogenesis, yaitu pembentukan kelenjar payudara.

Pembentukan kelenjar payudara dimulai dari sebelum pubertas, masa siklus menstruasi dan masa kehamilan. Pada masa kehamilan akan mengalami peningkatan yang jelas dari duktulus yang baru, percabangan dan lobulus yang dipengaruhi oleh hormon placenta dan korpus luteum. Hormon yang ikut membantu mempercepat pertumbuhan adalah prolaktin, laktogen placenta, korionik gonadotropin, insulin, kortisol, hormon tiroid, hormon paratiroid dan hormon pertumbuhan. Pada usia tiga bulan kehamilan prolaktin dari adenohipofise (*hipofise anterior*) mulai merangsang kelenjar air susu untuk menghasilkan air susu yang disebut kolostrum.

Pada masa ini estrogen dan progesteron menyebabkan pengeluaran kolostrum masih terhambat, tetapi jumlah prolaktin meningkat ketika aktifitasnya dalam pembuatan kolostrum yang ditekan. Setelah melahirkan estrogen dan progesteron akan menurun dan prolaktin akan meningkat, oksitosin (hipofise

posterior) meningkat bila ada rangsangan hisap, sel mioepitelium buah dada berkontraksi.

b. Galaktogenesis, yaitu proses pembentukan atau produksi ASI

Pada seorang ibu menyusui dikenal 2 refleks yang masing-masing berperan sebagai pembentukan dan pengeluaran air susu yaitu refleks oksitosin atau *let down* refleks dan reflek prolaktin.

c. Galaktopoesis, yaitu proses mempertahankan produksi ASI

Hubungan yang utuh antara hipotalamus dan hipofise akan mengatur kadar oksitosin dan prolaktin dalam darah. Hormon-hormon ini berfungsi untuk pengeluaran dan pemeliharaan penyediaan air susu selama menyusui.

Proses pemberian ASI memerlukan pembuatan dan pengeluaran air susu dari alveoli ke sistem duktus. Bila susu tidak dikeluarkan mengakibatkan berkurangnya sirkulasi darah kapiler yang menyebabkan terlambatnya proses menyusui.

Kekuatan isapan kurang disebabkan oleh berkurangnya rangsangan menyusu oleh bayi, frekuensi isapan yang kurang dari singkatnya waktu menyusui berarti pelepasan prolaktin dari hipofise berkurang, sehingga pembuatan air susu berkurang, karena diperlukan kadar prolaktin yang cukup untuk mempertahankan pengeluaran air susu mulai sejak minggu pertama kelahiran.

Komponen penghambat pengeluaran prolaktin yang belum jelas bahannya menyebabkan terhambatnya pengeluaran prolaktin, beberapa bahan seperti dopamin, serotonin, katekolamin, dihubungkan ada kaitannya dengan pengeluaran prolaktin.

Oksitosin berfungsi pada sel-sel mioepitelium pada alveoli kelenjar mammae. Hormon ini berperan untuk memacu kontraksi otot polos yang ada di dinding alveolus dan dinding saluran sehingga ASI dipompa keluar. Semakin sering menyusui,

pengosongan alveolus dan saluran semakin baik sehingga kemungkinan terjadinya bendungan susu semakin kecil dan menyusui akan semakin lancar. Jadi peranan oksitosin dan prolaktin mutlak diperlukan dalam laktasi.

3. Reflek laktasi

Dimasa laktasi, terdapat dua mekanisme refleksi pada ibu yaitu refleksi prolaktin dan refleksi oksitosin yang berperan dalam produksi ASI dan involusi uterus (khususnya pada masa nifas). Pada bayi, terdapat 3 jenis refleksi menurut (Wiji & Mulyani, 2013), yaitu:

a. Refleksi mencari puting susu (*Rooting reflex*)

Mulut bayi akan mendekat ke arah dimana terjadi sentuhan pada pipinya. Bayi akan membuka mulutnya apabila bibirnya disentuh dan berusaha untuk menghisap benda yang disentuhkan tersebut.

b. Refleksi menghisap (*Sucking reflex*)

Rangsangan puting susu pada langit-langit bayi menyebabkan refleksi menghisap yang dilakukan oleh bayi. Isapan ini akan menimbulkan areola dan puting susu ibu tertekan, lidah dan langit-langit bayi sehingga sinus laktiferus dibawah areola dan ASI terpancar keluar.

c. Refleksi menelan (*Swallowing reflex*)

Kumpulan ASI di dalam mulut bayi menekan otot-otot di daerah mulut dan faring untuk mengaktifkan refleksi menelan dan mendorong ASI ke dalam lambung bayi.

B. Air Susu Ibu (ASI)

1. Pengertian

ASI merupakan hasil sekresi kedua belah kelenjar payudara ibu berupa susu terbaik bernutrisi dan berenergi tinggi yang mudah dicerna dan mengandung komposisi nutrisi yang seimbang dan

sempurna untuk tumbuh kembang bayi yang tersedia setiap saat, siap disajikan dalam dalam kondisi apapun (Proverawati & Rahmawati, 2010).

ASI eksklusif merupakan pemberian ASI (Air Susu Ibu) sedini mungkin setelah melahirkan, diberikan tanpa jadwal dan tidak memberikan air putih ataupun makanan lainnya, sampai bayi berumur 6 bulan. Setelah 6 bulan, bayi mulai dikenalkan dengan makanan lain dan tetap diberikan ASI sampai bayi berumur dua tahun (Kristiyansari, 2009).

ASI juga mengandung beberapa mikronutrien yang dapat membantu memperkuat daya tahan tubuh bayi. Selain itu pemberian ASI minimal 6 bulan juga dapat menghindarkan bayi dari obesitas atau kelebihan berat badan karena ASI membantu menstabilkan pertumbuhan lemak bayi (Kristiyansari, 2009)

2. Manfaat ASI menurut (Purwanti, 2004) yaitu :

a. Bagi Bayi

1) Dapat memulai kehidupannya dengan baik

Bayi yang telah dilahirkan mengalami kenaikan berat badan karena memperoleh ASI.

2) Mengandung antibody

Bayi baru lahir secara alamiah mendapatkan immunoglobulin (zat kekebalan atau daya tahan tubuh) dari ibunya melalui plasenta, ASI merupakan cairan yang mengandung kekebalan atau daya tahan tubuh sehingga dapat menjaga bayi dari berbagai penyakit infeksi virus, bakteri dan jamur.

3) ASI mengandung komposisi yang tepat

ASI berasal dari berbagai bahan makanan yang baik untuk bayi terdiri dari proporsi yang seimbang dan cukup

kuantitas semua zat gizi yang diperlukan untuk kehidupan 6 bulan pertama.

- 4) Memberi rasa aman dan nyaman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi

Hubungan fisik ibu dan bayi baik untuk perkembangan bayi, kontak kulit ibu ke kulit bayi yang mengakibatkan perkembangan psikomotor maupun sosial yang baik. Secara psikologis menyusui juga baik bagi bayi dan meningkatkan ikatan dengan ibu.

- 5) Terhindar dari alergi

Pada bayi baru lahir system igE belum sempurna, apabila pemberian protein asing seperti susu formula yang ditunda sampai umur 6 bulan akan mengurangi kemungkinan alergi.

- 6) ASI meningkatkan kecerdasan bagi bayi

Lemak pada ASI merupakan lemak tak jenuh yang mengandung omega 3 untuk pematangan sel-sel otak sehingga jaringan otak bayi yang mendapat ASI eksklusif akan bertambah optimal dan terhindar dari rangsangan kejang sehingga menjadikan anak lebih cerdas dan terbebas dari kerusakan sel-sel saraf.

b. Bagi Ibu

- 1) Aspek Kontrasepsi

Prolaktin dihasilkan oleh post anterior hipofise yang dirangsang oleh hisapan mulut bayi pada puting ibu melalui ujung saraf sensorik. Prolaktin masuk ke indung telur, menekan produksi estrogen akibatnya tidak ada ovulasi.

2) Aspek kesehatan ibu

Terbentuknya oksitosin dirangsang oleh kelenjar hipofisis melalui isapan bayi pada payudara. Oksitosin dapat mempercepat involusi uterus dan menghambat terjadinya perdarahan setelah persalinan. Penundaan haid dan berkurangnya perdarahan setelah persalinan menekan prevalensi anemia defisiensi besi. Kejadian karsinoma mammae pada ibu yang menyusui lebih rendah dibanding yang tidak menyusui.

c. Bagi Keluarga

1) Aspek Ekonomi

ASI tidak perlu dibeli, sehingga dapat mengurangi pengeluaran keluarga.

2) Aspek psikologi

Kebahagiaan bertambah, sehingga suasana kejiwaan ibu baik dan dapat mendekatkan hubungan bayi dengan keluarga.

3) Aspek Kemudahan

Menyusui sangat praktis, karena dapat diberikan kapan saja dan dimana saja.

3. Komposisi Asi

Adapun beberapa komposisi ASI menurut (Purwanti, 2004) adalah sebagai berikut:

a. Karbohidrat

Laktosa (gula susu) merupakan bentuk utama karbohidrat dalam ASI dimana keberadaannya secara proporsional lebih besar jumlahnya dari pada susu sapi. Laktosa membantu mempermudah bermetabolisme menjadi dua gula biasa

(galaktoda dan glukosa) dan menyerap kalsium yang diperlukan bagi pertumbuhan otak yang cepat yang terjadi pada masa bayi.

b. Protein

Protein utama dalam ASI adalah air dadih. Mudah dicerna, air dadih menjadi kerak lembut dimana bahan-bahan gizi siap diserap ke dalam aliran darah bayi. Sebaliknya, kasein merupakan protein utama dalam susu sapi. Ketika susu sapi atau susu formula dari sapi diberikan kepada bayi, kasein membentuk kerak karet yang tidak mudah dicerna, kadang-kadang memberikan kontribusi terjadinya konstipasi. Beberapa komponen protein dalam ASI memainkan peranan penting dalam melindungi bayi dari penyakit dan infeksi.

c. Lemak

Lemak mengandung separuh dari kalori ASI. Salah satu dari lemak tersebut, kolesterol diperlukan bagi perkembangan normal sistem saraf bayi, yang meliputi otak. Kolesterol meningkatkan pertumbuhan lapisan khusus pada syaraf selama berkembang dan menjadi sempurna. Asam lemak yang cukup kaya keberadaanya dalam ASI, juga memberikan kontribusi bagi pertumbuhan otak dan syaraf yang sehat. Asam lemak poly tak jenuh, seperti *decosahexanoic acid* (DHA), pada ASI membantu perkembangan penglihatan.

d. Vitamin

1) Vitamin A

ASI mengandung *betakaroten* dan vitamin A yang cukup tinggi. Selain berfungsi untuk kesehatan mata, vitamin A juga berfungsi mendukung pembelahan sel, kekebalan tubuh dan pertumbuhan. Inilah alasan bahwa bayi yang mendapat ASI mempunyai tumbuh kembang dan daya tahan tubuh yang baik.

2) Vitamin D

ASI hanya sedikit mengandung vitamin D. Sehingga dengan pemberian ASI eksklusif ditambah dengan membiarkan bayi terpapar sinar matahari pagi, hal ini mencegah bayi dari penyakit tulang karena kekurangan vitamin D.

3) Vitamin E

Salah satu keuntungan ASI adalah mengandung vitamin E yang cukup tinggi, terutama pada kolostrum dan ASI transisi awal. Fungsi penting vitamin E dalam tubuh digunakan untuk ketahanan dinding sel darah merah.

4) Vitamin K

Vitamin K yang terkandung dalam ASI jumlahnya sangat sedikit sehingga perlu tambahan vitamin K yang biasanya diberikan dalam bentuk suntikan. Vitamin K ini berfungsi sebagai faktor pembekuan darah

5) Vitamin yang larut dalam air

Hampir semua vitamin yang larut dalam air terdapat dalam ASI. Diantaranya adalah vitamin B, vitamin C dan asam folat. Kadar vitamin B1 dan B2 dalam ASI cukup tinggi, tetapi kandungan vitamin B6 dan B12 serta asam folat dalam ASI rendah, terutama pada ibu yang kurang gizi. Sehingga ibu yang menyusui perlu tambahan vitamin ini.

e. Mineral

Kandungan mineral dalam ASI memiliki kualitas yang lebih baik dan mudah diserap dibandingkan dengan mineral yang terdapat dalam susu sapi. Mineral utama yang terdapat dalam susu sapi adalah kalsium yang berguna bagi pertumbuhan jaringan otot rangka, transmisi jaringan saraf dan pembekuan darah. Walaupun kadar kalsium pada ASI lebih rendah daripada susu sapi, namun penyerapannya lebih besar. Kandungan mineral yang cukup tinggi terdapat dalam ASI dibandingkan

susu sapi dan susu formula adalah selenium, yang berperan untuk mempercepat pertumbuhan anak.

f. Air

Air merupakan bahan pokok terbesar dari ASI (sekitar 87%). Air membantu bayi memelihara suhu tubuh mereka. Bahkan pada iklim yang sangat panas, ASI mengandung semua air yang dibutuhkan bayi.

g. Kartinin

Kartinin dalam ASI sangat tinggi. Kartinin berfungsi membantu proses pembentukan energi yang diperlukan untuk mempertahankan metabolisme tubuh.

4. Jenis ASI berdasarkan faktor produksi ASI

Jika dilihat dari waktu produksinya, ASI dapat dibedakan menjadi 3 jenis menurut (Purwanti, 2004), yaitu :

a. Kolostrum

Merupakan ASI yang dihasilkan pada hari pertama sampai hari ketiga setelah bayi lahir. Kolostrum adalah susu pertama yang dihasilkan oleh payudara ibu berbentuk cairan berwarna kekuningan atau sirup bening yang mengandung protein lebih tinggi dan sedikit lemak daripada susu matang.

Kolostrum adalah cairan yang lumayan kental berwarna kekuning-kuningan, lebih kuning dibandingkan dengan ASI mature, bentuknya lumayan kasar karena menyimpan butiran lemak dan sel-sel epitel, dengan khasiat:

- 1) Sebagai pembersih selaput usus BBL sehingga saluran pencernaan siap untuk menerima makanan.
- 2) Mengandung kadar protein yang tinggi terutama gamma globulin sehingga dapat memberikan perlindungan tubuh terhadap infeksi.

- 3) Mengandung zat antibody yang dapat melindungi tubuh bayi dari berbagai macam penyakit infeksi untuk jangka waktu sampai dengan 6 bulan.

Jika di bandingkan dengan ASI *mature*, kolostrum memiliki kandungan zat-zat sebagai berikut:

- 1) Kolostrum mengandung zat anti infeksi 10-17 kali lebih banyak dibandingkan ASI *mature*
- 2) Kolostrum lebih banyak mengandung antibody daripada ASI *mature* yang dapat memberikan perlindungan bagi bayi hingga usia 6 bulan pertama.
- 3) Kolostrum lebih banyak mengandung *immunoglobulin A* (igA), laktoferin dan sel-sel darah putih, yang semuanya sangat penting untuk pertahanan tubuh bayi.
- 4) Kolostrum lebih banyak mengandung protein dibandingkan ASI *mature*. Selain itu, protein utama pada ASI *mature* adalah kasein, sedangkan protein utama pada kolostrum adalah globulin sehingga dapat memberikan daya perlindungan tubuh terhadap infeksi.
- 5) Kolostrum lebih banyak mengandung vitamin dan mineral dibanding ASI *mature*.

b. Air susu masa peralihan (masa transisi)

Merupakan ASI yang dihasilkan mulai hari keempat sampai hari kesepuluh. Pada masa ini, susu transisi mengandung lemak dan kalori yang lebih rendah daripada kolostrum.

c. ASI *mature*

ASI *mature* merupakan ASI yang dihasilkan mulai hari kesepuluh sampai seterusnya. ASI *mature* merupakan nutrisi bayi yang terus berubah disesuaikan dengan perkembangan bayi sampai usia 6 bulan. ASI ini berwarna putih kebiru-biruan

(seperti susu krim) dan mengandung lebih banyak kalori daripada susu kolostrum ataupun transisi.

5. Faktor yang mempengaruhi produksi ASI

Menurut (Rini & D, 2017) hal-hal yang mempengaruhi produksi ASI sebagai berikut:

a. Makanan

Produksi ASI dipengaruhi oleh 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.

b. Ketenangan jiwa dan pikiran

Untuk menghasilkan ASI yang baik, maka kondisi kejiwaan dan pikiran harus tenang. Keadaan psikologis ibu yang tertekan, sedih dan tegang akan menurunkan volume ASI.

c. Penggunaan alat kontrasepsi

Agar tidak mengurangi produksi ASI penggunaan alat kontrasepsi pada ibu menyusui perlu diperhatikan. Contoh alat kontrasepsi yang bisa digunakan adalah IUD, kondom, pil khusus menyusui ataupun suntik hormonal 3 bulanan.

d. Perawatan payudara

Hormon prolaktin dan oksitosin dihasilkan oleh hipofise dengan cara merangsang payudara melalui perawatan payudara.

e. Anatomi payudara

Jumlah lobus pada payudara juga mempengaruhi produksi ASI. Selain itu, perlu diperhatikan juga bentuk anatomi papilla mammae atau puting susu ibu.

f. Faktor fisiologi

ASI terbentuk oleh karena pengaruh hormon prolaktin yang menentukan produksi dan mempertahankan sekresi air susu.

g. Pola istirahat

Faktor istirahat mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Apabila kondisi ibu kurang istirahat, terlalu lelah maka ASI juga berkurang.

h. Faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan

Semakin sering bayi disusui oleh ibu melalui payudara, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak. Frekuensi pemberian ASI pada bayi prematur dan cukup bulan berbeda. Dari hasil studi mengatakan bahwa produksi ASI bayi prematur akan maksimal dengan pemompaan ASI lebih dari 5 kali per hari selama bulan pertama setelah melahirkan. Pemompaan ASI dilakukan karena bayi prematur belum bisa menyusu langsung pada ibu. Sedangkan pada bayi yang cukup bulan frekuensi pemberian ASI 10 ± 3 kali perhari selama 2 minggu pertama setelah melahirkan berkaitan dengan produksi ASI yang cukup. Sehingga direkomendasikan penyusuan paling sedikit 8 kali per hari pada periode awal setelah melahirkan. Frekuensi penyusuan ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon dalam kelenjar payudara.

i. Berat bayi lahir

Bayi yang berat lahir normal (> 2500 gr) mempunyai kemampuan menghisap ASI yang lebih baik dibanding Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). Kekuatan menghisap ASI meliputi frekuensi dan lama pemberian ASI yang lebih rendah pada bayi premature dibanding pada bayi berat lahir normal yang akan mempengaruhi stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin dalam menghasilkan ASI.

j. Umur kehamilan saat melahirkan

Umur kehamilan dan berat lahir mempengaruhi produksi ASI. Bayi yang lahir premature (umur kehamilan kurang dari 34 minggu) sangat lemah dan tidak mampu menghisap puting ibu

secara efektif sehingga produksi ASI lebih sedikit daripada bayi yang lahir cukup bulan. Lemahnya kemampuan menghisap pada bayi premature dapat disebabkan berat badan yang rendah dan belum sempurnanya fungsi organ.

k. Konsumsi rokok dan alkohol

Merokok menyebabkan terganggunya hormon prolaktin dan oksitosin sehingga dapat mengurangi volume ASI yang akan diproduksi. Merokok akan menstimulasi pelepasan adrenalin dimana adrenalin akan menghambat pelepasan oksitosin. Minuman beralkohol dosis rendah dapat menjadikan ibu merasa lebih rileks sehingga membantu proses pengeluaran ASI, namun etanol yang terdapat dalam alkohol dapat menghambat produksi oksitosin.

C. Pijat Oksitosin

1. Pengertian pijat oksitosin

Pijat oksitosin adalah pijat ASI yang sering dilakukan dalam rangka meningkatkan ketidاكلancaran produksi ASI. Pijat oksitosin, bisa dibantu pijat oleh ayah atau keluarga bayi. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau reflex let down. Selain berguna untuk merangsang reflex 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 oksitosin adalah gerakan yang dilaksanakan oleh suami pada ibu menyusui berupa back massage pada punggung ibu untuk menambah pengeluaran hormon oksitosin. Pijat oksitosin yang dilakukan oleh suami mampu memberikan kenyamanan pada ibu

menyusui dan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui (Rahayu, 2016).

Tujuan perawatan payudara bagi ibu menyusui paca melahirkan yaitu ibu dapat memberikan ASI secara maksimal pada bayinya. Salah satu hormon yang berperan dalam menghasilkan produksi ASI adalah hormon oksitosin. Saat terjadi stimulasi hormon oksitosin, sel-sel alveoli di kelenjar payudara berkontraksi dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar lalu mengalir dalam saluran kecil payudara, sehingga keluarlah tetesan air susu dari puting dan masuk ke mulut bayi, proses keluarnya air susu disebut *reflex let down* (Rahayu, 2016).

Psikologis ibu seperti melahirkan bayi, mencium, melihat bayi, dan mendengarkan suara bayi dapat mempengaruhi *reflex let down*, sedangkan perasaan stress seperti gelisah, kurang percaya diri, takut, dan cemas dapat menghambat *reflex let down*. Hormon oksitosin dalam tubuh akan mengalami penurunan ketika seseorang merasa depresi, bingung, cemas, dan merasa nyeri terus-menerus. Saat merasa stress, ibu akan merasa payudara tampak membesar dan terasa sakit diakibatkan oleh air susu yang mengumpul di payudara tidak bisa keluar karena *reflex let down* yang kurang.

Tanda *reflex let down* ini dikategorikan baik apabila adanya tetesan air susu dari payudara sebelum bayi mulai mendapatkan susu dari payudara ibunya, air susu menetes dari payudara yang sedang tidak disusukan pada bayi, beberapa ibu ada yang merasakan kram uterus dan mengalami peningkatan rasa haus. Psikologis ibu menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI. Pengeluaran oksitosin dapat berlangsung dengan baik ketika ibu menyusui merasa nyaman dan rileks. Terdapat titik-titik yang dapat memperlancar ASI diantaranya, tiga titik di payudara yakni titik diatas puting, serta titik tepat pada puting dan titik dibawah puting, serta titik di punggung yang segaris dengan payudara. Pijat stimulasi

oksitosin bagi ibu menyusui berperan untuk merangsang hormon agar dapat menambah produksi ASI dan meningkatkan kenyamanan (Rahayu, 2016).

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada daerah tulang belakang leher, punggung, atau sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang costae kelima sampai keenam. Pijat oksitosin adalah gerakan yang dilaksanakan oleh suami pada ibu menyusui berupa back massage pada punggung ibu untuk menambah pengeluaran hormon oksitosin. Pijat oksitosin yang dilakukan oleh suami dapat memberikan kenyamanan pada ibu, sehingga bayi yang disusui juga merasakan kenyamanan. Oksitosin diproduksi oleh kelenjar pituitari posterior (*neurohipofisis*). Saat bayi menghisap areola akan mengirimkan ke neurohipofisis untuk memproduksi dan melepaskan oksitosin secara intermiten. Oksitosin akan masuk ke aliran darah ibu dan merangsang sel otot di sekeliling alveoli berkontraksi membuat ASI yang telah terkumpul didalamnya mengalir ke saluran-saluran duktus.

2. Manfaat pijat oksitosin

- a. Membantu ibu secara psikologis, menenangkan, dan tidak stres.
- b. Membangkitkan rasa percaya diri
- c. Membantu ibu agar mempunyai pikiran dan perasaan baik tentang bayinya.
- d. Meningkatkan ASI
- e. Menperlancar ASI
- f. Melepas lelah

3. Langkah-langkah pijat oksitosin oleh suami

- a. Sebelum mulai dipijat ibu sebaiknya dalam keadaan telanjang dada dan menyiapkan cangkir yang diletakkan di depan payudara untuk menampung ASI yang mungkin menetes keluar saat pemijatan dilakukan

- b. Jika mau ibu juga bisa melakukan pijat payudara dan kompres hangat terlebih dahulu.
- c. Mintalah bantuan pada suami untuk memijat.
- d. Ada 2 posisi yang bisa ibu coba, yang pertama ibu bisa telungkup di meja atau posisi telungkup pada sandaran kursi
- e. Titik pijat dibagian leher dan tulang belakang. Gerakan memutar dengan ibu jari, pijat disisi 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.
- f. Lakukan pijatan yang sama sepanjang bahu sebanyak tiga kali.
- g. Titik pijat berikutnya disebelah tulang belikat, lakukan sebanyak tiga kali kemudian telusuri bagian sebelah tulang belikat.
- h. Pijat dari atas ke bawah, disisi kanan dan kiri. Lakukan gerakan memutar sampai bawah sebanyak tiga kali, kemudian telusuri.
- i. Ulangi gerakan memutar dari bawah ke atas, lakukan sebanyak tiga kali kemudian telusuri dari atas ke bawah.
- j. Gunakan punggung jari bergantian antara tangan kanan dan kiri membentuk *love*, gerakan ini boleh dilakukan lebih dari tiga kali. Ulangi sampai ibu merasa rileks,
- k. Pijat oksitosin dapat dilakukan kapanpun ibu mau dengan durasi 3-5 menit. Lebih disarankan dilakukan sebelum menyusui atau memerah ASI.

D. Suami

Pentingnya peran ayah dalam mendukung ibu selama memberikan ASI memunculkan istilah *breastfeeding father* atau ayah menyusui. Jika ibu merasa didukung, dicintai, dan diperhatikan oleh suami maka akan muncul

emosi positif yang akan meningkatkan produksi hormon oksitosin, sehingga memperlancar produksi ASI. Membantu ibu saat memulai proses menyusui, memberi waktu ibu untuk beristirahat dan memberi kenyamanan, sehingga meningkatkan psikologis ibu (Rahayu, 2016).

Dukungan suami terhadap ibu bertujuan untuk menggugah hormon oksitosin. Untuk kelancaran proses menyusui diperlakukan kerja gabungan antara hormon prolaktin dan oksitosin. Reflek prolaktin berguna untuk merangsang kelenjar susu untuk memproduksi ASI, sedangkan oksitosin berfungsi melancarkan ASI yang keluar dari payudara. Tanpa hormon oksitosin, bayi tidak akan mendapatkan susu karena ASI tidak lancar (Februhartanty, 2009).

Selama proses menyusui diperlukan dukungan suami untuk meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin. Hormon oksitosin disebut juga “hormon kasih sayang” karena hampir 80% hormon oksitosin dipengaruhi oleh pikiran ibu (positif atau negatif). Pikiran negatif pada ibu akan menghambat pengeluaran hormon ini, demikian pula sebaliknya. Jadi bila seorang ibu berfikir ASI-nya kurang, oksitosin akan turun dan ASI tak banyak dialirkan ke dalam sinus laktiferus (Prasetyono, 2009).

Ketika bayi menyusui, memicu mengalirnya hormon oksitosin yang melepas Air Susu Ibu (ASI). Secara bersamaan dapat mendorong perasaan dicintai serta kepercayaan dalam diri ibu dalam memastikan terpenuhinya kebutuhan bayi (Februhartanty, 2009).

Proses menyusui juga menghasilkan dendrites, yang perannya membentuk hubungan komunikasi antara sel otak untuk menghasilkan hormon. Bertambahnya hubungan antara neuron dan pembentukan pusat produksi oksitosin dapat menghasilkan pengeluaran hormon sewaktu-waktu (Prasetyono, 2009).

Kerja dari hormon oksitosin dipengaruhi perasaan dan ibu. Dengan demikian untuk tercapainya proses menyusui yang lancar, ibu harus dalam keadaan tenang, nyaman, dan senang saat menyusui. Diperlukan peran ayah dalam memberikan dukungan kepada ibu terutama saat menyusui, sehingga

ibu akan merasa dicintai dan diperhatikan. Keadaan tersebut membuat ibu senang, sehingga refleks oksitosin akan bekerja dengan baik dan ASI akan keluar dengan lancar (Roesli, 2009).

Refleks turunnya susu penting dalam menjaga kestabilan produksi ASI dapat terhalangi apabila ibu mengalami stres. Oleh karena itu sebaiknya ibu tidak mengalami stres. Refleks turunnya susu yang kurang baik dikarenakan terpisah dari bayi, putting lecet, pembedahan payudara sebelum melahirkan, atau kerusakan jaringan payudara. Apabila ibu mengalami kesulitan menyusui akibat kurangnya refleks ini, dapat dibantu dengan pemijatan payudara, penghangatan payudara dengan mandi air hangat, atau menyusui dalam situasi yang tenang, suami memberi perhatian dengan memberi pijat oksitosin (S Hartono, 2009).

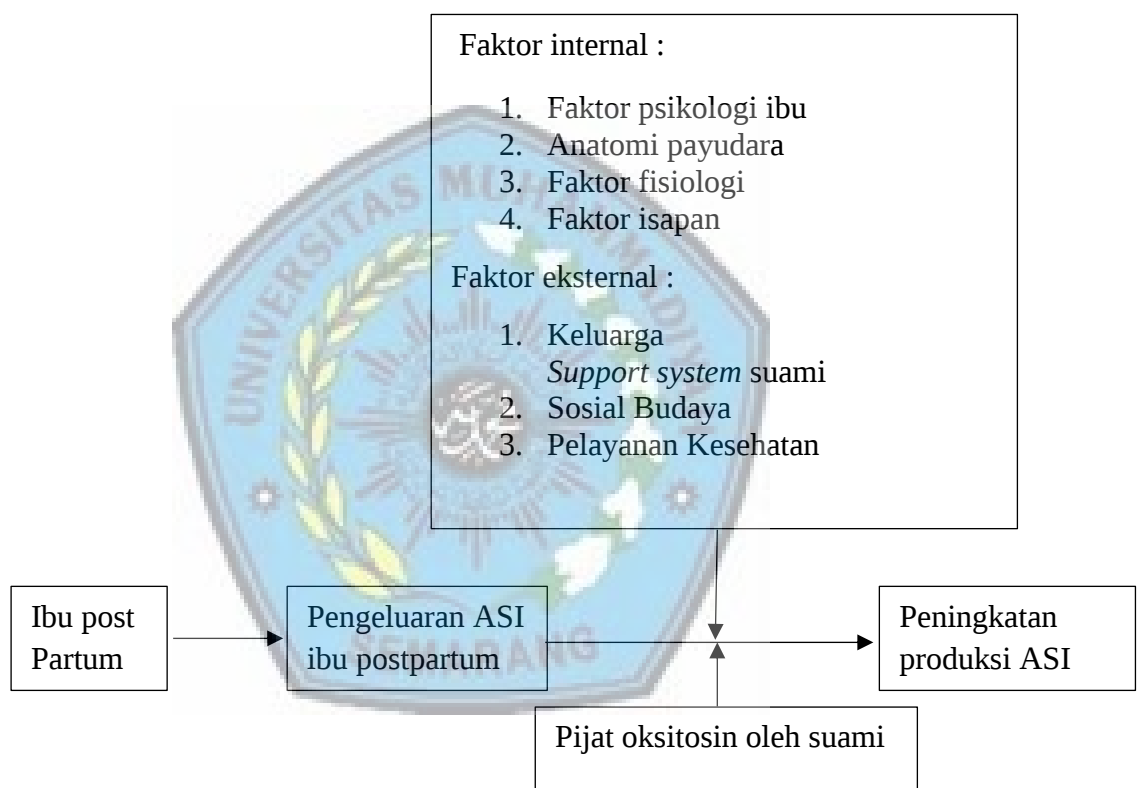
Breastfeeding father bisa diwujudkan dengan menggendong bayi, memberikan sentuhan lembut pada punggung ibu pada saat menyusui, memijat punggung ibu ketika lelah menyusui sangat membantu dalam proses pemberian ASI. Sentuhan tersebut memberikan kenyamanan pada ibu (Rahayu, 2016).

Kenyamanan pada diri ibu bisa menular pada bayi, sehingga bayi akan menyusu dengan lebih baik. Dukungan tersebut bisa dilakukan dengan memberikan pijatan pada punggung minimal 1-2 kali setiap selesai menyusui. Jadi, peran ayah memang cukup berpengaruh dalam proses menyusui. Keberhasilan menyusui merupakan keberhasilan sang ayah, dan kegagalan menyusui merupakan kegagalan sang ayah (Roesli, 2009).

Menurut (Februhartanty, 2009) peran ayah bisa dimulai sejak kehamilan, persalinan hingga masa pasca persalinan. Peran yang menyangkut dukungan fisik seperti : 1) Mengantar dan ikut berdiskusi dengan dokter saat pemeriksaan kehamilan; 2) Mengantar dan ikut menyaksikan proses persalinan; 3) Membantu pekerjaan rumah; dan 4) Mengurus bayi dan atau momong anak yang lainnya, termasuk mengurus diri sendiri. Sedangkan peran non-fisik seperti : 1) Upaya berkesinambungan dalam mencari berbagai informasi tentang gizi dan

kesehatan bayi/anak; 2) Kesiapan ayah menjadi teman berdiskusi tentang hal-hal yang menyangkut pola pemberian makan/ ASI bagi bayi; 3) Partisipasi ayah dalam pengambilan keputusan mengenai pola pemberian makan/ ASI bagi bayi; dan 4) Keikhlasan ayah menjadi pemimpin sekaligus patner dalam mengarungi biduk rumah tangga.

E. Kerangka Teori



Skema 2.1 kerangka Teori
(Rini & D, 2017), (Purwanti, 2004)

G. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah kerangka hubungan antara konsep yang ingin diamati tau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan (Wasis, 2006). Berdasarkan kerangka teori yang ada maka dibuat konsep penelitian sebagai berikut:



Variabel merupakan sesuatu yang menjadi objek pengamatan penelitian, sering juga disebut sebagai faktor yang berperan dalam penelitian atau gejala yang akan diteliti (Siyoto & Sodik, 2015). Variabel penelitian yang akan diteliti sebagai berikut:

Variabel dependent: Produksi ASI

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Ada pengaruh pijat oksitosin oleh suami terhadap produksi ASI ibu post partum di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang.