

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Post Partum

2.1.1 Definisi Post Partum

Post partum adalah tahap yang dilewati seorang ibu sesudah melahirkan, sejak dari lahirnya bayi beserta plasenta, sesudah berakhirnya kala iv persalinan hingga sampai 6 minggu (42 hari) yang diidentifikasi berhentinya perdarahan.

Menurut (Elyasari et al., 2023) masa nifas yaitu jangka waktu pemulihan sejak selesainya persalinan sampai bagian tubuh kembali seperti sebelum hamil yang berlangsung sekitar satu setengah bulan.

2.1.2 Periode Masa Nifas

Periode nifas dibagi menjadi 3 yakni (Elyasari et al., 2023):

1. Puerperium dini : masa penyembuhan dimana ibu dapat berdiri, berjalan, bekerja, dan bersih menurut Islam setelah 40 hari
2. Puerperium intermedial : pemulihan seluruh alat kelamin yang berlangsung 6-8 minggu.
3. Remote puerperium : masa pemulihan total yang panjang untuk kelahiran yang memiliki komplikasi yang memerlukan waktu sepekan, berbulan-bulan, atau bahkan tahunan.

2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Masa Nifas

1. Faktor fisik
 - a. Uterus : sesudah melahirkan uterus akan terasa kontraksi seperti diremas dan mulas untuk merapatkan dinding uterus agar mencegah perdarahan.
 - b. Jalan lahir (servik, vulva, vagina) : jalan lahir pada saat persalinan terjadi peregangan dan penekanan yang besar sehingga terjadi robekan dan merenggangnya jalan lahir.

- c. Darah : darah nifas hari pertama disebut lochea, hari kedua lochea lubra seperti darah segar bercampur ketuban, kemudian darah dan lendir (lochea sanguinolenta), sesudah seminggu darah berwarna kuning kecoklatan (lochea serosa), sampai akhir nifas lendir keruh hingga bening (lochea alba).
- d. Payudara : payudara membesar, teraba keras, aerola menghitam, teraba hangat, puting susu kedalam menjadi tanda proses laktasi.



gambar 2. 1 Gambar Payudara

- e. Sistem perkemihan : sesudah persalinan ibu akan merasakan kesusahan dalam buang air kecil karena terjadi pengecilan saluran kemih serta nyeri jahitan.
 - f. Sistem pencernaan : adanya transformasi gerak tubuh dan kadar hormon yang kurang menjadi penyebab penurunan fungsi usus oleh karena itu ibu akan mengalami kesulitan dalam buang air besar.
 - g. Peredaran darah : sesudah persalinan sel darah merah dan hemoglobin terjadi penurunan sedangkan sel darah putih mengalami peningkatan. Hal tersebut menjadi normal sesudah sepekan.
 - h. Penurunan berat badan : setelah mengandung anak, seorang ibu mengalami kekurangan 5-6 kg berat badan yang bersumber dari anak, plasenta, cairan ketuban, serta air kencing.
 - i. Suhu badan : sesudah melahirkan suhu badan akan meningkat dan kembali normal sehabis 12 jam.
2. Faktor Psikologi
- a. Faktor lingkungan : iklim merupakan salah satu dampak terhadap status kesejahteraan individu, khususnya ibu hamil, ibu bersalin, dan pasca hamil.

- b. Sosial : sesudah persalinan secara sosial perempuan mengalami perubahan dalam menempatkan diri mengenai tugas ibu. Transformasi sosial yang dialami ibu sebagai berikut: menjadi orang tua yang sempurna, penerimaan keluarga baru.
- c. Budaya : budaya merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi status kesejahteraan karena budaya, adat istiadat, ada yang bermanfaat dan ada pula yang kurang baik.
- d. Faktor ekonomi : ekonomi menentukan kesanggupan dalam mencukupi kebutuhan nutrisi zat gizi ibu hamil (Elyasari et al., 2023).

2.2 Konsep Laktasi

2.2.1 Definisi Laktasi

Laktasi merupakan suatu mekanisme dalam menyusui sejak memproduksi ASI hingga proses bayi melakukan penghisapan dan menelan (Priatna & Evi Nurafiah, 2020).

Gangguan laktasi yaitu masalah dalam mekanisme menyusui yang ditimbulkan dari beberapa masalah, baik berasal dari ibu maupun bayi sehingga mengakibatkan gagalnya proses pemberian ASI eksklusif.

2.2.2 Faktor Penyebab Gangguan Laktasi

Faktor- faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan laktasi (Lestari & Khayati, 2023) yaitu:

1. Puting susu kedalam atau datar : puting susu kedalam atau datar bukan menjadi masalah karena dapat dilakukan breast shield serta brast shell.
2. Payudara bengkak : pada keadaan payudara bengkak disebabkan karena produksi ASI yang meningkat, pengeluaran ASI yang kurang serta terlambatnya dalam menyusui.
3. Puting susu lecet : pada kondisi ini kebanyakan ibu memutuskan untuk tidak memberikan ASI pada bayi karena sakit.

4. Mastitis : meradangnya bagian payudara berupa kemerahan, panas, nyeri, bengkak diakibatkan oleh sumbatan saluran susu, penekanan pada payudara serta penghisapan ASI tidak efektif.
5. Kurangnya informasi : kebanyakan ibu memiliki keyakinan bahwa jika payudara kecil menganggap ASI yang dikeluarkan sedikit serta ASI yang dihasilkan terbatas sehingga menimbulkan pemikiran untuk memberikan susu formula.

2.3 Konsep ASI

2.3.1 Definisi ASI

ASI (Air Susu Ibu) merupakan air yang diproduksi oleh ibu dan menyimpan semua zat gizi yang dibutuhkan bayi untuk keperluan perkembangan dan pertumbuhan bayi (Yuli Amalia¹, 2023).

Menurut (Arami et al., 2021) ASI dihasilkan secara alamiah oleh kelenjar payudara. ASI memiliki zat gizi yang diperlukan sehingga diwajibkan memberikan ASI eksklusif dari lahir hingga berusia 6 bulan.

2.3.2 Manfaat ASI

1. Manfaat bagi ibu
 - a. Menjalinkan kasih sayang
 - b. Mengurangi perdarahan sesudah persalinan
 - c. Memperlekas kesembuhan kesehatan ibu
 - d. Menunda kehamilan
 - e. Mengecilkan risiko terkena kanker payudara (Astriana & Afriani, 2022).

2. Manfaat bagi bayi

Manfaat ASI bagi bayi yakni menaikkan kecerdasan bayi, mengecilkan peristiwa obesitas pada bayi, membantu perkembangan bayi pada gigi dan rahang gusi, menjalin hubungan bayi dengan ibu, membentengi bayi dari penyakit serta alergi.

2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI

Adapun yang mempengaruhi produksi ASI sebagai berikut (Admin & Untari Anggeni, 2021):

1. Kehamilan dan persalinan : pada saat kehamilan tubuh mulai produksi hormone untuk persiapan ASI dan setelah persalinan tubuh akan memproduksi hormone oksitosin dan prolactin untuk meningkatnya produksi ASI.
2. Frekuensi dan durasi pemberian ASI : semakin lama dan seringnya pemberian ASI juga menjadi semakin banyak produksi yang dihasilkan
3. Kondisi kesehatan ibu : kondisi ibu dengan nutrisi yang cukup akan mempengaruhi produksi ASI
4. Stress dan kelelahan : stress dan kelelahan dapat menurunkan hormon sehingga menurunkan produksi ASI
5. Kosumsi obat-obatan : beberapa jenis obat-obatan dapat mempengaruhi produksi ASI.
6. Teknik menyusui : posisi dalam menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI sehingga perlu dikonsulkan dengan petugas kesehatan.
7. Penyakit atau kondisi tertentu : pada situasi tertentu seperti diabetes, hipotiroidisme dan maslaah kesehatan lainnya juga dapat mempengaruhi produksi ASI.

2.4 Konsep Pijat Oksitosin

2.4.1 Definisi Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah teknik memijat yang dilakukan pada bagian tulang belakang yang bertujuan untuk merangsang hormon prolaktin dan hormon oksitosin serta membuat ibu merasa nyaman.

Pijat oksitosin menjadi upaya alternatif dalam menyelesaikan masalah produksi ASI dan upaya agar hormon oksitosin dan prolaktin dirangsang setelah persalinan (Kurniawaty, 2023).

2.4.2 Manfaat Pijat Oksitosin

Manfaat pijat oksitosin menurut (Romdiyah et al., 2021) yaitu menghindari tersumbatnya pada ASI , menjaga produksi ASI serta mengurangi bengkak. manfaat lainnya sebagai berikut :

- 1) Peningkatan produksi ASI
- 2) Memacu keluarnya ASI
- 3) Memperkencang proses involusi uterus
- 4) Peningkatan hormon oksitosin
- 5) Menciptakan rasa percaya diri
- 6) Menurunkan depresi post partum
- 7) Memberikan rasa nyaman / rileks
- 8) Memperlancar tersumbatnya sirkulasi darah

2.4.3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Pijat Oksitosin

Menurut (Romdiyah et al., 2021) faktor yang mempengaruhi keberhasilan yakni:

- 1) Usia : ibu dengan usia 21 -35 tahun mempunyai reproduksi yang matang pada saat hamil, nifas serta menyusui.
- 2) Pengetahuan : ibu dengan pengetahuan baik bakal lebih cepat memahami penjelasan ang diberikan.
- 3) Informed consent : persetujuan dari ibu pada saat dilakukan pijat oksitosin dibutuhkan sebagai dukungan dan keyakinan ibu untuk memperlancar produksi ASI.

2.4.4 Langkah –Langkah Pijat Oksitosin

Adapun prosedur pijat oksitosin sebagai berikut (Romzalina et al., 2023):

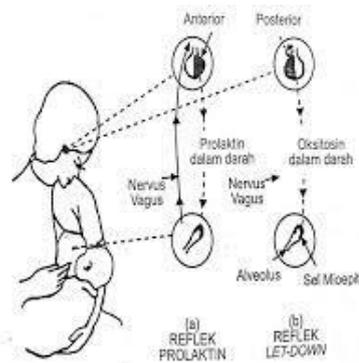


gambar 2. 2 Teknik Pijat Oksitosin

1. Menginformasikan tujuan tindakan yang hendak dilaksanakan.
2. Siapkan alat dan bahan yang dipakai
 - a. Kursi
 - b. Bantal
 - c. Baby oil
 - d. Handuk 1 buah
 - e. Waslap 1 buah
 - f. Waskom berisi air hangat
 - g. Kain/ handuk penutup ibu
 - h. Handscoon
3. lepas pakaian luar dengan tetap menjaga perlindungan ibu.
4. Posisikan ibu duduk dengan tenang, condong ke depan dengan posisi tangan terlipat di atas meja dan kepala di atas.
5. Handuk dipakaikan.
6. Kedua telapak tangan diolesi minyak.
7. Memijat kedua arah di seluruh sisi tulang belakang menggunakan tangan terkepal dengan ibu jari mengarah ke depan. Tekan perlahan hingga beberapa kali.
8. Melakukan gerakan yang sama pada bagian bahu sebanyak 3 kali.
9. Melaksanakan pemijatan disamping tulang belikat kanan kiri dengan menekan secara lembut.
10. Memijat dari atas ke bawah dengan cara memutar sampai bawah.

11. Gosok menggunakan punggung jari untuk membingkai cinta dari pangkal ke atas beberapa kali.
12. Bersihkan punggung menggunakan waslap dengan air hangat dan dingin.

2.4.5 Hubungan Reflek Let Down Dengan Pijat Oksitosin



gambar 2. 3 Reflek Let Down

Reflek let down merupakan reflek yang dibuat oleh hormon prolaktin yang bersumber dari isapan bayi yang diteruskan ke neurohipofise dan akhirnya dikeluarkan oksitosin melalui aliran darah, hormon tersebut mengarah ke uterus yang menyebabkan kontraksi sehingga terjadi involusi. Oksitosin yang mencapai pada alveoli akan mempengaruhi sel mioepitelium. Kontraksi sel akan memeras ASI yang telah dibuat untuk keluar alveoli dan sistem masuk ke duktus laktiferus lalu ke mulut bayi (Nadiya et al, 2020).

Reflek let down sangat dipengaruhi oleh psikologis ibu semacam melihat bayi, dengar suara bayi, mencium bahkan dengan memikirkan bayi. Sedangkan faktor yang menghalangi yaitu perasaan stress, cemas, takut, gelisah, nyeri serta kurang percaya diri.

Tanda bahwa reflek let down baik yakni terdapat rembesan atau tetesan air susu pada payudara meskipun tidak dalam menyusui bayi. Oleh sebab itu, agar reflek let down baik perlu melakukan rangsangan pengeluaran hormon oksitosin dengan stimulus titik diatas puting, titik dibawah puting, titik tepat pada puting dan dipunggung segaris dengan payudara. Salah satu stimulus di

titik punggung dengan cara pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah rangsangan yang bisa memberikan reflek let down dan bantu merangsang hormon oksitosin sehingga memberikan rasa nyaman dan mempertahankan produksi ASI (Nurindah Sari et al., 2023).

2.4.6 Pathway

