

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Post Partum**

##### **2.1.1 Definisi Post partum**

Post Partum atau periode pasca melahirkan merupakan masa transisi bagi ibu di mana terjadinya banyak perubahan baik secara fisik, psikologis, emosional, maupun sosial. Periode ini terjadi pada masa enam minggu sejak melahirkan bayi sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal. Proses adaptasi fisiologis meliputi perubahan tanda-tanda vital, hematologi, sistem kardiovaskuler, perkemihan, pencernaan, sistem muskuloskeletal, sistem endokrin dan organ reproduksi, sedangkan proses adaptasi psikologis yaitu suatu proses yang akan melewati 3 fase penyesuaian ibu terhadap perannya sebagai orang tua, yaitu fase dependen (taking in), fase dependen-mandiri (taking hold), dan fase interdependen. Perubahan psikologis tersebut yang normal terjadi pada ibu yang baru melahirkan, namun hanya sebagian ibu postpartum yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, sedangkan Sebagian lagi tidak berhasil menyesuaikan diri dan mengalami gangguan-gangguan psikologis seperti depresi post partum (Tridiyawati & Wulandari, 2022).

Menurut(Marlina et al., 2022) ibu postpartum merupakan masa setelah melakukan persalinan dan dapat juga disebut masa nifas (puerperium) yaitu pemulihan kembali alat kandungan ibu yang lamanya sekitar 6 minggu.

#### **2.2 Konsep ASI**

##### **2.2.1 Definisi ASI**

Air Susu Ibu (ASI) adalah zat yang diproduksi secara alamiah oleh kelenjar payudara. Dalam rangka meningkatkan produksi ASI, ibu perlu

mendapatkan asupan makanan, istirahat yang cukup dan tidak mengalami stress. Selain itu menyusui bagi ibu membantu dalam proses pemulihan kembali uterus, mengurangi pendarahan, mengurangi resiko kanker payudara dan ovarium, mempererat hubungan antara ibu dengan anak (Arami et al., 2020).

ASI merupakan makanan sempurna untuk tumbuh kembang bayi dikarenakan mengandung semua zat gizi. ASI merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam-garam organik yang disekresikan oleh dua kelenjar payudara ibu. ASI eksklusif merupakan ASI yang diberikan sejak bayi lahir atau IMD sampai usia enam bulan tanpa diberikan makanan dan minuman kecuali vitamin, larutan rehidrasi oral, dan obat-obatan.

### **2.2.2 Jenis Asi Menurut Stadium Laktasi**

#### **a. Kolostrum**

Kolostrum adalah cairan yang pertama kali keluar dari kelenjar payudara. Kolostrum bersifat kental, berwarna kekuningan, dan lengket. Kolostrum keluar pada setelah hari pertama kelahiran bayi sampai hari ketiga. Kolostrum mengandung protein yang tinggi (immunoglobulin), laktosa, lemak, mineral, dan vitamin. Kandungan immunoglobulin (IgA, IgG dan IgM) kolostrum merupakan yang paling tinggi dibandingkan dengan ASI Matur. Hal ini memberikan efek berupa antibodi yang paling tinggi. Kolostrum memiliki manfaat dapat membersihkan usus bayi dari meconium dan membantu saluran pencernaan bayi lebih siap menerima bahan makanan selanjutnya.

#### **b. ASI Transisi (Peralihan)**

Merupakan ASI yang keluar setelah adanya kolostrum. ASI ini keluar pada hari keempat sampai hari ke sepuluh . Pada fase ini protein pada ASI

akan lebih menurun, namun jumlah karbohidrat dan lemak mengalami peningkatan. Kemudian, volume ASI pun juga akan lebih meningkat.

c. ASI Matur

Merupakan cairan ASI yang memiliki kandungan *Ca-caseinat*, *riboflavin*, dan *karoten* sehingga warnanya akan cenderung putih kekuningan. ASI ini keluar pada hari kesepuluh hingga seterusnya. Kandungan dalam ASI matur relative konstan dan semakin menyesuaikan dengan kondisi bayi. Adapun kandungan pada ASI matur yakni tinggi akan laktosa, lemak, dan nutrisi sehingga bayi cenderung lebih cepat kenyang. Selain itu terdapat juga faktor-faktor antimikroba seperti sel-sel limfosit, protein, komplemen, enzim-enzim dan lainnya.

### 2.2.3 Komposisi ASI

a. Kolostrum

Merupakan cairan ASI pertama yang dihasilkan pada sel alveoli payudara ibu dan memiliki tekstur kental berwarna kekuningan. Kolostrum sesuai dengan kapasitas pencernaan dan kemampuan ginjal bayi baru lahir. Karena bayi baru lahir belum mampu menerima makanan dalam jumlah volume yang besar. Meskipun jumlah kolostrum sedikit, akan tetapi kaya akan gizi dan sangat baik untuk bayi. Kolostrum mengandung karoten dan vitamin A yang sangat tinggi.

b. Laktosa/ Karbohidrat

Laktosa berperan sebagai karbohidrat utama pada ASI. Laktosa berfungsi merangsang pertumbuhan *lactobacillus bifidus*. *Lactobacillus* mudah tumbuh cepat di dalam usus bayi setelah mendapatkan ASI. Fungsi *lactobacillus bifidus* yaitu untuk mengubah laktosa menjadi asam laktat dan asam asetat yang mana keduanya membuat saluran pencernaan

bersifat asam. Hal inilah yang dapat menghambat pertumbuhan mikroorganisme seperti *E. coli*. Selain itu juga dapat menjadi sumber energi dan meningkatkan absorpsi kalsium.

c. Zat Besi

Asi mengandung sedikit zat besi yang berfungsi untuk mencegah kekurangan zat besi pada bayi.

d. Taurin

Taurin merupakan asam amino yang berperan sebagai *neurotransmitter* dan penting dalam mematurasi otak bayi. Taurin terdiri dari *Docosahexaenoic Acid* (DHA) dan *Arachidonic Acid* (ARA) yang merupakan bagian dari *omega fatty acids*. *Docosahexaenoic Acid* (DHA) adalah sebuah blok bangunan utama di otak sebagai pusat kecerdasan dan di jalan mata. Sedangkan ARA ditemukan pada seluruh tubuh untuk berkejasama dengan DHA untuk mendukung visual dan perkembangan mental bayi.

e. Vitamin D

Meskipun kadarnya dalam ASI sedikit akan tetapi Vitamin D memiliki peran dalam pembentukan tulang yang kuat.

f. *Lactobacillus*

Berfungsi menghambat pertumbuhan mikroorganisme diantaranya adalah *E.coli* yang sering menyebabkan bayi diare.

g. *Lactoferrin*

Adalah protein yang dapat ditemukan pada tubuh manusia dan menempel pada zat besi. Sifatnya bakteriostatik atau menghambat pertumbuhan bakteri. Laktofein berperan untuk mengikat serta mengangkut zat besi

yang ada di dalam tubuh. Selain itu juga dapat menyerap zat besi dengan baik di dalam ASI.

h. Lisozim

Dapat mengurangi insiden caries dentis dan maloklusi serta menghancurkan bakteri yang berbahaya dan menghambat keseimbangan bakteri pada usus.

i. Mineral

Dibandingkan dengan susu formula, mineral dalam ASI sangat mudah diserap oleh bayi. Kalsium merupakan mineral utama yang terdapat dalam ASI. Fungsinya untuk pertumbuhan jaringan otot dan rangka, transmisi jaringan saraf, dan pembekuan darah. Mineral zink yang terdapat dalam ASI berperan membantu berbagai proses metabolisme di dalam tubuh.

#### **2.2.4 Manfaat ASI**

**a. Manfaat ASI Bagi Bayi**

ASI merupakan nutrisi yang sangat penting untuk bayi karena kandungan zat gizi yang diperlukan bayi. Selain itu ASI juga mengandung antibodi untuk melindungi dari penyakit dan alergi pada bayi dan mudah untuk dicerna dan diserap. Adapun manfaat ASI terhadap bayi yaitu dapat meningkatkan kecerdasan bayi, mengurangi kejadian bayi obesitas, membantu perkembangan bayi pada rahang gusi dan gigi, membantu bayi dalam perkembangan bicara dini, melindungi bayi dari penyakit dan alergi, dapat memberikan rangsangan pada intelegensia dan saraf yang lebih tinggi pada bayi. Mempererat hubungan bayi dengan ibu karena bayi dapat merasakan kasih sayang seorang ibu, rasa aman, tentram, dan

terlindungi dengan disusui oleh ibunya. Sehingga dapat membentuk kepribadian anak menjadi baik dan penuh percaya diri.

#### **b. Manfaat ASI Bagi Ibu**

Apabila seorang ibu yang memberikan ASI kepada bayinya, akan meningkatkan kadar oksitosin sehingga dapat mengurangi pendarahan setelah melahirkan. Hormon oksitosin ini akan menyebabkan kontraksi atau penutupan pembuluh darah sehingga peredaran darah akan lebih cepat berhenti. Menyusui dapat meningkatkan hubungan ibu dan bayi secara emosional. Adapun manfaat ASI bagi ibu memiliki berbagai aspek, di antaranya :

##### 1) Aspek Kontrasepsi

Menyusui dapat menghasilkan prolaktin dari hisapan mulut bayi pada puting susu yang dapat merangsang *post anterior hipofisis*. Prolaktin yang dikeluarkan ini akan masuk ke indung telur dan akan menekan produksi estrogen sehingga tidak ada ovulasi. Selain itu menyusui dapat digunakan sebagai kontrasepsi alami atau bisa disebut dengan metode amenorea laktasi (MAL). Bagi ibu yang setelah melahirkan tidak menginginkan penggunaan obat atau alat untuk mencegah kehamilan maka MAL ini sangat efektif dan sesuai. Efektivitas penggunaan MAL adalah 98% apabila dilakukan dengan prosedur yang benar dan memenuhi 3 kriteria MAL yaitu bayi berusia kurang dari enam bulan, amenorea, dan menyusui eksklusif.

##### 2) Aspek Kesehatan ibu

Kelenjar hipofisis akan menghasilkan hormone oksitosin setelah adanya rangsangan dari isapan bayi saat menyusui.

Oksitosin membantu involusi uterus dan mencegah terjadinya perdarahan setelah persalinan. Penundaan haid dan berkurangnya perdarahan setelah persalinan mengurangi prevalensi anemia defesiesi besi. Selain itu, hasil penelitian dari berbagai sumber mengatakan bahwa kejadian kanker payudara pada ibu menyusui lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak menyusui.

3) Aspek Penurunan Berat Badan

Ibu yang menyusui secara eksklusif memiliki kemungkinan lebih mudah dan cepat dalam mengembalikan berat badan seperti semula sebelum hamil. Badan akan bertambah berat saat kehamilan karena adanya janin dan penimbunan lemak pada tubuh. Cadangan lemak ini merupakan sumber tenaga dalam produksi ASI. Menyusui akan menghasilkan ASI yang lebih banyak lagi sehingga timbunan lemak terpakai sebagai cadangan tenaga.

4) Aspek Psikologis

Ibu yang memberikan ASI kepada bayi akan merasa bahwa dirinya diperlukan dan merasa bangga (Mufdlilah et al., 2022).

## **2.3 Konsep Gangguan Laktasi**

### **2.3.1 Definisi Gangguan Laktasi**

Gangguan laktasi merupakan masalah dalam proses menyusui yang disebabkan oleh beberapa masalah, baik masalah pada ibu maupun pada bayi yang berakibat pada kegagalan dalam proses pemberian ASI eksklusif. Tidak sedikit ibu yang menganggap remeh masalah gangguan laktasi. Masalah ini dapat

ditemukan sejak sebelum persalinan (periode antenatal), pada masa persalinan dini, dan masa pasca persalinan lanjut.

### 2.3.2 Faktor Gangguan Laktasi

Masalah menyusui dapat disebabkan oleh beberapa keadaan khusus. Ibu sering beramsumsi bahwa ASI nya tidak cukup karena bayinya sering menangis atau menolak untuk menyusui. Sehingga banyak ibu yang mengambil keputusan untuk berhenti menyusui dan memilih susu formula. Adapun faktor-faktor penyebab gangguan laktasi antara lain :

#### a. Kurang Informasi

Banyak ibu yang meyakini bahwa apabila payudara memiliki ukuran kecil, maka dianggap kurang dalam menghasilkan ASI. Padahal ukuran payudara tidak menentukan kecukupan ASI melainkan kelenjar penghasil ASI. Apabila manajemen laktasi dilaksanakan dengan baik dan benar maka dapat mencukupi kebutuhan ASI. Selain itu terdapat juga persepsi salah pada ibu yang mengira bahwa susu formula sebaik ASI, bayi mendapatkan ASI kurang kenyang, ASI dapat menyebabkan mencret, dan memberikan susu formula pada bayi karena ASI belum keluar pada hari pertama.

#### b. Puting Susu Datar atau Terbenam

Meskipun puting susu masih dalam keadaan terbenam tidak terlalu menjadi masalah jika dilakukan manipulasi *hoffman* dengan menarik-narik puting, ataupun menggunakan *breast shield* dan *brast shell*.

#### c. Puting Susu Lecet

Pada keadaan ini ibu seringkali menghentikan untuk memberikan ASI karena merasa sakit pada bagian puting



d. Payudara Bengkak/ enggogement

Kondisi ini biasanya terjadi karena produksi ASI yang meningkat, terlambat menyusui dini, perlekatan antara ibu dan bayi kurang, pembatasan menyusui, ASI jarang dikeluarkan

e. Mastitis

Mastitis merupakan peradangan pada payudara. Payudara berwarna kemerahan, bengkak dan diikuti rasa nyeri, panas, dan suhu tubuh meningkat. Ketika di palpasi akan teraba *lump* dan terjadi pada masa nifas 1-3 minggu setelah persalinan. Hal ini diakibatkan oleh sumbatan saluran susu, mengisapan ASI yang tidak efektif, tekanan pada payudara.

## 2.4 Konsep Depresi Post Partum

### 2.4.1 Definisi Depresi Post Partum

Idealitas kebahagiaan sebagai orang tua terutama ibu adalah salah satunya kehadiran seorang bayi. Apalagi untuk seorang ibu yang telah melahirkan akan merasa bahwa dirinya telah melaksanakan fungsi keibuannya sesuai dengan kodratnya sebagai seorang wanita. Namun, tidak semua ibu bisa merasakan kebahagiaan tersebut. Faktanya, sebagaian ibu menganggap bahwa setelah melahirkan adalah masa-masa sulit bagi mereka sehingga dapat menyebabkan tekanan emosional. Selain perubahan fisik, peristiwa kehamilan dan juga kelahiran akan membawa suatu perubahan yang sangat besar. Setiap proses biologis dari fungsi reproduksi dan keibuan, dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis tertentu. Sehingga terdapat interdependensi antara faktor-faktor somatis dan psikologis (Hanim, 2022).

Depresi pasca post partum merupakan gangguan mood yang umumnya terjadi dimulai sekitar minggu ke-4 dan ke-8 setelah melahirkan dengan variasi

durasi. Studi menyebutkan bahwa depresi pasca persalinan mempengaruhi 8–15% ibu dan kemungkinan lebih tinggi pada kelompok ibu usia muda, status sosial ekonomi (status lebih rendah), dan lainnya (Donadon et al., 2021). Menurut penelitian (Chen et al., 2022) kejadian depresi post partum di China sebanyak 30,85 %. Berdasarkan penelitian (Latifah, 2021) usia dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu post partum. Sebanyak 80% responden dalam penelitian berusia 20-35 dengan hasil lebih sedikit ibu yang mengalami depresi post partum. Usia 20-35 tahun dikatakan merupakan usia yang matang untuk bereproduksi sehingga juga matang dalam psikologis. Depresi pada ibu post partum ini dapat mempengaruhi pengeluaran ASI.

#### **2.4.2 Gejala Depresi Post Partum**

Gejala depresi postpartum menurut (Nurhidayati et al., 2023) sama dengan depresi klinis dan mungkin termasuk ketakutan khusus seperti kekhawatiran berlebihan mengenai kesehatan bayi atau terdapat pikiran yang mengganggu untuk menyakiti bayinya. Faktor kelelahan dalam merawat bayi baru lahir, dapat menjadi penyebab ibu mudah tersinggung dan cemas.

Adapun gejala depresi postpartum menurut (Tonasih & Sari, 2019) adalah

- a. Merasa sedih atau menangis sesudah melahirkan
- b. Mudah marah, tersinggung, dan perasaan lebih sensitive kala melihat bayi menangis, sering muntah, dan tanpa sadar kadang memerahi bayi
- c. Merasa tersinggung, bersalah, dan malu
- d. Kehilangan nafsu makan dan tidak mau menyentuh bayi
- e. Tidak memperhatikan penampilan pribadi
- f. Gejala fisik seperti sulit bernapas dan berdebar-debar

#### **2.4.3 Fakto Resiko Depresi Postpartum**

Adapun faktor resiko ibu post partum dengan depresi menurut penelitian (Lindayani & Marhaeni, 2020), dimana 25,4 % ibu mengalami gejala depresi post partum adalah :

a. Nutrisi atau ASI bayi yang tidak terpenuhi

Berdasarkan studi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara nutrisi bayi dengan gejala depresi post partum. Ibu yang memberikan ASInya dengan tambahan susu formula memiliki kemungkinan yang lebih besar terdapat gejala depresi post partum. Menurut penelitian Mezzcappa dan Katkin (2002) menyatakan bahwa memberikan susu formula dapat menurunkan mood positif ibu. Hal ini disebabkan karena menyusui sendiri dapat memberikan efek perbaikan pada ibu dengan depresi post partum.

b. Dukungan keluarga yang kurang

Ibu yang mendapatkan dukungan yang baik dari keluarganya cenderung memiliki kemungkinan depresi post partum yang lebih rendah daripada ibu yang kurang mendapatkan dukungan dari keluarganya. Ibu yang mendapatkan dukungan yang lebih baik akan merasa bahwa dirinya dihargai, diperhatikan, dan dicintai oleh keluarganya. Sedangkan ibu yang tidak mendapatkan dukungan atau kurang keluarga mengakibatkan dirinya acenderung lebih sensitif dan mudah mengalami depresi.

c. Hidup dalam kondisi keluarga besar

Jenis keluarga besar atau hidup bersama dengan keluarga besar memiliki kecendrungan mengalami depresi post partum yang lebih besar daripada ibu yang tinggal hanya dengan keluarga inti. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh budaya patriaki yang diterapkan di Indonesia dimana laki-laki menjadi otoritas yang sentral dalam segala bentuk organisasi sosial termasuk keluarga.

Selain itu sering terjadinya perempuan mengdeskreditkan perempuan lain.

d. Jenis persalinan

Menurut buku mengatakan bahwa jenis persalinan dapat mempengaruhi ibu post partum. Ibu yang melakukan persalinan secara SC memiliki resiko SC yang lebih besar mengalami depresi post partum dibandingkan persalinan pervaginam terkait proses pemulihan luka persalinan.

e. Umur ibu yang terlalu muda atau terlalu tua

f. Ibu dengan pendidikan rendah memiliki emosi yang lebih labil sehingga lebih berisiko mengalami depresi postpartum dan dukungan suami yang kurang akan memicu terjadinya depresi post partum (Kiftiyah et al., 2022).

## **2.5 Konsep Pijat Oksitosin**

### **2.5.1 Definisi Pijat Oksitosin**

Pijat oksitosin merupakan teknik pemijatan yang dilakukan dengan cara memijat pada bagian punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan ibu dapat merasakan rileks. Menurut Depkes RI, Pijat oksitosin adalah pijat relaksasi untuk merangsang hormon oksitosin. Adapun pijat oksitosin dilakukan disepanjang tulang vertebre sampai tulang costae kelima atau keenam. Pijat oksitosin adalah salah satu metode untuk mengatasi ketidاكلancaran keluarnya ASI (Rhomadona et al., 2022).

### **2.5.2 Manfaat Pijat Oksitosin (manfaat fisik, psikologis, sosial)**

Pijat oksitosin dapat mengurangi gangguan rasa nyaman serta memperbaiki mood. Pijat Oksitosin juga dapat mengurangi bengkak, mencegah sumbatan pada ASI dan mempertahankan produksi ASI (Rhomadona et al.,

2022). Adapun menurut (Purwanto, 2020) pijat oksitosin memiliki manfaat sebagai berikut :

- a. Meningkatkan produksi ASI
- b. Memperlancar keluarnya ASI
- c. Mempercepat proses involusi uterus
- d. Memperbaiki perasaan ibu terhadap bayi
- e. Membangkitkan rasa percaya diri.
- f. Meningkatkan hormone oksitosin
- g. Mengurangi rasa lelah dan membuat rileks
- h. Mengurangi pembengkakan payudara
- i. Mengurangi hambatan keluarnya ASI
- j. Memperlancar sirkulasi darah yang tersumbat
- k. Membantu mempertahankan produksi ASI saat ibu atau bayi sakit.
- l. Mengurangi depresi post partum.

Pijat oksitosin merupakan salah satu teknik non farmakologi yang sering kali diterapkan pada ibu dengan gangguan dalam proses laktasi. Menurut penelitian (Dağlı & Çelik, 2022) pijat oksitosin dapat dengan efektif merangsang pelepasan hormon oksitosin dan meningkatkan produksi ASI sebesar 11,5 kali lipat setelah dilakukan pijatan pada otot tulang belakang, serta menurunkan kadar kortisol sebesar 28 %. Proses ini akan menyebabkan ibu menjadi lebih rileks sehingga tanda gejala ibu dengan depresi post partum dapat berkurang.

Menurut penelitian yang dilakukan di Malang (Dewi, 2022) menggunakan instrument Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) memiliki skor 8 (kemasan sedang) dan setelah diberikan pijat oksitosin menjadi 5 (tidak ada kecemasan). Menurut (Suraidi, 2018) menyatakan bahwa pijat oskitosin akan membuat perasaan nyaman dan tenang yang akan menstimulasi hormon oksitosin dan mengurangi ansietas.

### 2.5.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pijat Oksitosin

a. Kondisi dan lingkungan di sekitar ibu saat melakukan pemijatan  
Sebelum melakukan pemijatan, pastikan jika kondisi lingkungan aman dan nyaman untuk ibu. Pastikan privasi ibu terjaga dari luar dan tutup area yang tidak dilakukan tindakan. Sehingga ibu akan lebih berfokus pada tindakan dan merasa rileks.

b. Dukungan dari suami dan keluarga

Berdasarkan UU Nomor 36/2009 pasal 128 ayat 2 dan 3 disebutkan bahwa selama pemberian ASI, pihak keluarga, pemerintah daerah dan masyarakat harus mendukung ibu secara penuh. Menurut (Jateng, 2013) kurangnya dukungan yang diberikan pada ibu dapat menghambat produksi ASI. Oleh karena itu, perlu adanya dukungan keluarga dalam pelaksanaan pijat oksitosin bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasannya. Dukungan yang diberikan oleh keluarga kepada ibu nifas dapat membuat ibu memiliki keyakinan dan rasa percaya diri bahwa dia mampu untuk memproduksi ASI yang cukup untuk bayinya sehingga produksi ASI menjadi lancar. (Dewi, Santika, 2017).

Menurut penelitian (Romdiyah et al., 2021) mengatakan adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan pijat oksitosin antara lain :

a. Pengetahuan atau tingkat pendidikan Ibu

Pengalaman ibu mendapatkan edukasi merupakan aspek penting dalam melakukan praktek pijat oksitosin secara mandiri. Ibu yang sudah mendapatkan edukasi sebelumnya dinilai memiliki pengetahuan yang baik. Ibu dengan pengetahuan dan tingkat pendidikan yang baik akan lebih mudah mengerti dengan informasi yang sudah disampaikan. Sehingga ibu dapat terdorong untuk mencari pengalaman dari informasi yang sudah disampaikan.

Terdapat hasil uji yang mengatakan bahwa tindakan pijat oksitosin lebih banyak pada ibu dengan kelompok pengetahuan baik dan memiliki hasil signifikan dengan terhadap pijat oksitosin.

b. Usia ibu

Menurut studi mengatakan bahwa ibu dengan usia reproduksi sehat yaitu 21 – 35 tahun memiliki alat terproduksi yang lebih matang untuk hamil, nifas, dan menyusui.

c. *Informed Consent* dari ibu

Sebelum dilakukannya tindakan pijat oksitosin, perlu adanya dukungan serta keyakinan dari ibu bahwa pijat oksitosin dapat membantu pengeluaran ASI. Pada penelitian (Khairani, 2012) mengatakan bahwa pijat oksitosin dapat dilakukan pada hari pertama dan kedua karena ASI belum lancar.

#### **2.5.4 Patofisiologi Pijat Oksitosin**

Dalam buku (Mintaningtyas & Isnaini, 2022) pemijatan tulang belakang pada costae (tulang rusuk) 5-6 sampai ke daerah scapula (tulang belikat) akan mempercepat kerja saraf parasimpatis, berpangkal pada medulla oblongata dan daerah sacrum dari medulla spinalis akan merangsang hipofise posterior yang kemudian merangsang hormone oksitosin. Setelah itu terjadilah stimulasi kontraksi sel-sel otot polos yang melingkari ductus laktiferus kelenjar mammae yang menyebabkan kontraktilitas miopitel payudara sehingga meningkatkan produksi ASI dari kelenjar mammae.

Sedangkan dalam studi (Dağlı & Çelik, 2022) menjabarkan bahwa ketika dilakukan pemijatan, neurotransmitter merangsang medulla oblongata dan mengirimkan pesan pada hipotalamus untuk mengeluarkan hormone oksitosin hipofisis posterior. Oksitosin yang dilepaskan dapat mengurangi kecemasan, kekhawatiran, dan juga rasa tegang serta meningkatkan rasa percaya diri dengan menekan pelepasan kortisol (dapat meningkatkan stress).

### 2.5.5 Langkah Pemberian Pijat Oksitosin

Berikut adalah langkah- langkah yang dilakukan dalam pemberian pijat oksitosin pada ibu :

- a. Memberitahukan tujuan dilakukannya pijat oksitosin kepada ibu
- b. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan pijat oksitosin diantaranya minyak, handuk, dan lainnya.
- c. Mempersiapkan lingkungan, menjaga privasi ibu dengan memastikan tempat tertutup dan tidak terlihat oleh orang lain.
- d. Menganjurkan ibu membuka pakaian bagian atas, memasang handuk agar tindakan lebih efisien
- e. Mengatur posisi ibu dengan duduk dan kepala bersandar ke depan. Ibu dapat bersandar ke meja atau kursi yang ada di depannya agar memudahkan untuk dilakukan pemijatan pada bagian tulang belakang
- f. Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil
- g. Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan dengan ibu jari menunjuk ke depan
- h. Menekan kedua sisi tulang belakang dengan membentuk gerakan-gerakan melingkar dengan kedua ibu jarinya
- i. Lakukan pemijatan tersebut sampai ke arah bawah tulang belakang dari dari leher ke arah tulang belikat
- j. Ulangi pemijatan hingga 3 kali
- k. Membersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin secara bergantian.