

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Teori Nifas

2.1.1.1 Defenisi Nifas

Masa nifas merupakan masa yang diawali beberapa jam setelah plasenta lahir dan berakhir setelah enam minggu *postpartum* yang memerlukan penanganan secara aktif, asuhan yang efektif dan optimal (Ignasensia, 2023). Masa nifas (*peurperium*) merupakan masa setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat - alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas ini berlangsung enam minggu. Didalam masa nifas diperlukan asuhan masa nifas karena periode ini merupakan periode kritis baik ibu ataupun bayinya. Perubahan yang terjadi pada msa nifas yaitu perubahan fisik, involusi uteri, laktasi atau pengeluaran air susu ibu, perubahan sistem tubuh ibu, dan perubahan psikis (Yuliana W, 2020).

2.1.1.2 Tujuan Asuhan Masa Nifas

Menurut Yuliana W, 2020 tujuan asuhan masa nifas normal terbagi menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus

a. Tujuan Umum

Membantu ibu dan pasangannya selama masa transisi awal mengasuh anak

b. Tujuan Khusus

Menurut Yuliana W, 2020 tujuan asuhan masa nifas adalah :

- 1) Menjaga kesehatan ibu dan bayinya baik fisik maupun psikologik.
- 2) Melakukan skrining, mendeteksi masalah, atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayinya.
- 3) Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, keluarga berencana, menyusui, pemberian imunisasi kepada bayinya dan perawatan bayi sehat.
- 4) Memberikan pelayanan keluarga berencana (KB).

2.1.2 Air Susu Ibu (ASI)

2.1.2.1 Pengertian Air Susu Ibu (ASI)

ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi. Selain itu, ASI merupakan makanan yang sempurna baik secara kualitas maupun kuantitasnya dengan tatalaksana menyusui yang benar. ASI adalah emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam – garam organik yang disekresikan oleh kedua payudara ibu yang berguna sebagai makanan utama bagi bayi (Nurhidayati, 2023).

2.1.2.2 Manfaat Pemberian ASI

Kebutuhan gizi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sampai enam bulan cukup dipenuhi hanya ASI saja, karena ASI mengandung semua zat gizi selama enam bulan kehidupan. Pemberian ASI sejak usia dini dan dilanjutkan dengan ASI eksklusif hingga usia enam bulan dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi.

Pemberian ASI secara optimal adalah salah satu cara yang paling efektif untuk mendukung tumbuh kembang bayi dan untuk menjamin kesehatan dan keberlangsungan hidup anak. ASI menyediakan zat gizi penting dan senyawa bioaktif yang membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi, serta menjaga sistem kekebalan tubuh (Lyons *et al.*, 2020; Nurbaya, 2021).

Berikut ini beberapa manfaat pemberian ASI bagi ibu, bayi dan masyarakat:

a. Bagi Ibu

- 1) Membangun hubungan kasih sayang. Bayi yang sering berada dalam dekapan ibu karena sering menyusui akan merasakan kasih sayang ibunya. Begitupun sebaliknya, ibu akan merasakan kasih sayang yang besar kepada bayinya.
- 2) Mempercepat proses pemulihan kesehatan ibu. Proses menyusui dapat mengurangi risiko pendarahan pada ibu pasca melahirkan. Proses menyusui meningkatkan kadar oksitosin yang berguna juga untuk penutupan pembuluh darah sehingga mencegah terjadinya perdarahan.
- 3) Proses menyusui dapat mempercepat pengecilan dan pemulihan kondisi Rahim ibu setelah melahirkan.
- 4) Relatif lebih mudah dan praktis sehingga ibu tidak perlu repot menyiapkan susu formula.
- 5) Dapat menunda kehamilan. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa selama ibu masih memberikan ASI eksklusif dan belum haid akan mencegah kehamilan sebanyak 98% pada enam bulan pertama setelah melahirkan dan mencegah

kehamilan sebanyak 96% sampai bayi berusia 12 bulan.

- 6) Menyusui dapat mengurangi risiko terkena kanker payudara dan kanker ovarium pada ibu. Pada sebuah studi kohor menunjukkan bahwa ibu yang menyusui setidaknya satu tahun mengalami penurunan risiko terkena kanker payudara sebanyak 32% dan setiap bulan untuk menyusui bayi dapat mengurangi risiko kanker ovarium sebanyak 2% (Nurbaya, 2021).

b. Bagi Bayi

- 1) ASI kaya akan antibodi sebagai zat protektif yang melindungi bayi dari risiko terkena penyakit infeksi
- 2) Komposisi ASI sangat sesuai dengan kebutuhan nutrisi dan sistem pencernaan bayi
- 3) ASI mempunyai efek psikologis yang menguntungkan bayi. Bayi akan merasa aman dan nyaman saat menyusu, bayi dapat mendengar detak jantung ibu yang telah dikenalnya sejak dalam kandungan.
- 4) Pemberian ASI yang optimal dapat mengurangi risiko bayi terkena alergi susu sapi dan susu formula.
- 5) Proses menyusui dapat membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi.
- 6) ASI terbukti mampu meningkatkan IQ dan kecerdasan anak (Nurbaya, 2021).

c. Bagi Masyarakat

Menurut Nurbaya 2021 menyebutkan bahwa manfaat pemberian ASI bagi ekonomi masyarakat pada sebuah studi yang dilakukan di Amerika terbukti mampu menghemat biaya pengeluaran Negara untuk susu

formula dan penurunan biaya perawatan kesehatan. Menyusui lebih ekonomis dibandingkan pemberian susu formula kepada bayi. Dengan memberikan ASI secara eksklusif maka tidak ada biaya yang dikeluarkan untuk susu formula selama enam bulan atau bahkan sampai usia anak dua tahun. Memberikan ASI juga terbukti mampu meningkatkan kecerdasan, hal itu nyataanya berdampak positif bagi perkembangan ekonomi suatu Negara. Penelitian menyebutkan dampak dari peningkatan kecerdasan memberikan potensi besar untuk meningkatkan pendapatan dimasa depan.

2.1.2.3 Jenis ASI

Menurut Mawaddah S, 2022 tahapan laktasi dan jenis ASI terbagi menjadi tiga, yaitu

a. Kolostrum

Air susu pertama yang diproduksi oleh ibu setelah bersalin adalah kolostrum, setiap ibu memiliki kolostrum dengan jumlah, komposisi dan bentuk yang berbeda – beda. Beberapa hari pertama (1-3 hari) setelah melahirkan, kolostrum yang dikeluarkan sangatlah sedikit, namun kolostrum ini kaya akan komponen Imunoglobulin (IgA), laktoferin, leukosit, serta faktor – faktor perkembangan seperti *Epidermal Growth Factor* (EGF). Kandungan laktosa yang relatif rendah pada kolostrum menjadikannya memiliki fungsi penting dalam memberi perlindungan tubuh dibandingkan nutrisi lainnya.

Kolostrum juga memiliki kandungan natrium, klorida dan magnesium lebih tinggi dan kandungan kalium dan kalsiumnya lebih rendah. Kolostrum mengandung

berupa butiran – butiran lemak, bekas epitel, limfosit dan leukosit sehingga disebut sebagai pelancar dan pembersih saluran ASI. Jumlah kolostrum yang diproduksi ibu dalam sehari bisa mencapai 10-100 ml, namun rata – rata nya dari kebanyakan adalah 30 ml/hari atau sekitar tiga sendok makan. Kolostrum yang diproduksi oleh ibu dari hari pertama setelah melahirkan relatif sedikit karena menyesuaikan kapasitas lambung bayi yang seperti kelereng kecil atau sekitar 5 – 7 ml. Pada hari kedua lambung bayi membesar sekitar 12 – 13 ml dan hari ketiga membesar seperti kelereng besar sekitar 22 – 27 ml. maka dari itu, walaupun jumlah kolostrum yang diproduksi ibu terbatas, namun kebutuhan bayi yang baru lahir akan tetap terpenuhi (Mawaddah S, 2022).

b. Susu Peralihan atau Transisi

Susu masa peralihan atau masa transisi adalah ASI yang keluar dari hari ke lima hingga dua minggu setelah persalinan. ASI masa transisi ini mempunyai komposisi yang hampir sama dengan kolostrum, namun protein pada ASI ini lebih sedikit dibanding kan kandungan lemaknya, pada ASI transisi ini kandungan karbohidrat lebih banyak sehingga pada periode ini ASI terproduksi sangat banyak dan dapat memenuhi serta mendukung kebutuha nutrisi untuk perkembangan bayi.

c. Susu Matur

ASI matur adalah sebutan ASI yang sudah dianggap matang setelah disekresinya kolostrum dan ASI transisi pada hari pertama hingga dua minggu pasca ibu bersalin. Setelah dua minggu dan seterusnya ASI yang dikeluarkan dinamakan ASI matur. Komposisi ASI matur

ini mengalami perubahan yang bertahap hingga usia bayi enam bulan. Setelah enam itu kebutuhan nutrisi bayi tidak dapat dipenuhi oleh ASI saja, dan sudah harus ditambahkan makanan pendamping ASI (Mawaddah S, 2022).

2.1.2.4 Mekanisme Menyusui

Menurut Rini S, 2017 mekanisme menyusui adalah sebagai berikut :

a. Refleks Mencari (*Rooting*)

Ibu yang menempelkan payudaranya pada pipi atau daerah sekeliling mulut bayi mampu menimbulkan rangsangan dan refleks bayi untuk mencari puting susu ibu. Kepala bayi akan berputar mencari puting dan diikuti mulut bayi yang membuka, kemudian puting susu ditarik dan dimasukkan kedalam mulut.

b. Refleks Menghisap (*Sucking*)

Puting susu yang telah masuk ke dalam mulut dengan bantuan lidah, akan ditarik lebih jauh dan dalam sehingga rahang menekan kalang payudara di belakang puting susu yang saat itu sudah terletak di langit – langit keras. Dengan tekanan bibir dan gerakan rahang secara berirama, maka gusi menjepit pada kalang payudara dan sinus laktiferus sehingga air susu mengalir ke puting susu. Selanjutnya bagian belakan lidah menekan puting susu pada langit – langit yang menyebabkan air susu keluar dari puting susu. Cara menghisap yang benar oleh bayi tidak akan menimbulkan cedera pada puting susu ibu.

c. Refleks Menelan (*Swallowing*)

Saat air susu keluar dari puting, diirngi dengan gerakan menghisap yang ditimbulkan oleh otot – otot pipi, menyebabkan pengeluaran asi bertambah lebih banyak dan diteruskan dengan mekanisme menelan masuk ke lambung. Berbeda jika bayi diberikan susu dot yang menyebabkan rahang dan otot – otot pipi bayi kurang dalam perannya dalam menghisap hingga menelan air susu, sebab susu mengalir dengan mudah dari lubang dot dan adanya gaya berat dengan posisi botol dipegang ke arah bawah diirngi dengan isapan bayi yang semuanya ini sangat membantu aliran susu dari dot. Sehingga bayi tidak memerlukan tenaga banyak untuk menghisap susu.

2.1.3 Pijat Oksitoksin

2.1.3.1 Pengertian Pijat Oksitoksin

Pijat oksitoksin merupakan suatu alternative dalam teknik menyusui dan membuat ibu merasa nyaman sehingga dapat merangsang *let down reflex* sehingga membantu pengeluaran ASI. *Let down reflex* terjadi pada saat bayi menghisap payudara ibu, maka akan memicu saraf pada putting susu, saraf ini menyebabkan hormon prolaktin dilepaskan ke aliran darah dan bekerja pada jaringan pembuat susu dan hormon oksitoksin menyebabkan payudara menurunkan ASI ke sel – sel alveoli sehingga terjadinya pengeluaran ASI (Mufdlilah dkk, 2022). Pijat oksitoksin merupakan relaksasi untuk merangsang hormon oksitoksin. Pijat relaksasi ini dilakukan pada sepanjang tulang *vertebrei* sampai tulang *costae* kelima atau keenam. Pijat oksitoksin menjadi salah satu solusi untuk mengatasi

ketidaklancaran produksi ASI pada ibu yang telah melahirkan (Zubaidah dkk 2021).

Pijat oksitoksin dilakukan pada punggung di sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga harapannya mampu membuat ibu nifas menjadi lebih rileks setelah kelelahan melahirkan. Pijat oksitoksin adalah pemijatan tulang belakang pada costa (tulang rusuk) ke 5 – 6 sampai ke scapula (tulang belikat) yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis, saraf yang berpangkal pada *medullablongata* dan pada daerah daerah *sacrum* dari *medullaspinalis*, merangsang *hipofise posterior* untuk mengeluarkan oksitoksin, oksitoksin menstimulasi kontraksi sel – sel otot polos yang melingkari *duktus laktiferus* kelenjar mammae menyebabkan kontraktilitas mioepitel payudara sehingga dapat meningkatkan pemancaran ASI dari kelenjar mammae (Zubaidah dkk, 2021).

2.1.3.2 Manfaat dan Keuntungan Pijat Oksitoksin

Menurut Zubaidah dkk, 2021 pijat oksitoksin mempunyai banyak manfaat untuk ibu nifas, salah satunya mengatasi ketidaknyamanan fisik dan memperbaiki *mood*. Pijat yang dilakukan pada tulang belakang ini dapat merelaksasikan ketegangan pada punggung serta menghilangkan stress dan memperlancar penegluaran ASI. Pijat oksitoksi dapat mengurangi bengkak, sumbatan ASI, dan mempertahankan produksi ASI apabila ibu dan bayi sakit. Menurut Mufdlilah dkk 2022 manfaat pijat oksitoksin adalah sebagai berikut :

- a. Meningkatkan hormon oksitoksin.
- b. Memperlancar ASI.
- c. Memberikan dukungan psikologis.
- d. Meningkatkan rasa percaya diri.

- e. Mengurangi kecemasan.
- f. Menurunkan stress.
- g. Mengurangi lelah.
- h. Menurunkan ketegangan otot sehingga otot – otot menjadi rileks.
- i. Meningkatkan kualitas tidur.
- j. Meringankan rasa sakit
- k. Mengurangi pembengkakan payudara.
- l. Mengurangi hambatan keluarnya ASI.
- m. Membantu mempertahankan produksi ASI saat ibu atau bayi sakit.

2.1.3.3 Faktor yang Memengaruhi Keberhasilan Pijat Oksitoksin

Menurut Mufdlilah, dkk 2022 faktor – faktor yang memengaruhi keberhasilan pijat oksitoksin adalah sebagai berikut :

- a. Psikologis dan lingkungan saat menyusui.
- b. Percaya diri bahwa ASI cukup sehingga menghindari persepsi tidak cukup ASI.
- c. Relaksasi seperti pijatan ketika menyusui.
- d. Dukungan suami dan keluarga.
- e. Merangsang puting susu dengan menarik dan memutar menggunakan jari – jari tangan.

2.1.3.4 Indikator Keberhasilan Pijat Oksitoksin

Menurut Zubaidah dkk, 202 indikator keberhasilan pijat oksitoksin ini dapat dilihat dari faktor bayi dan ibu, yaitu :

- a. Indikator Bayi
 - 1) Bayi menghisap kuat dengan irama yang perlahan
 - 2) Frekuensi buang air kecil bayi (BAK). Apabila bayi yang cukup ASI-nya maka selama 24 jam bayi akan

buang air kecil (BAK) minimal enam kali dengan warna urine kuning jernih.

- 3) Bayi tertidur tenang 2 – 3 jam setelah menyusu
- 4) Frekuensi buang air besar (BAB) bayi 2 – 5 kali per hari. BAB yang dihasilkan bayi cenderung berwarna kuning keemasan, tidak terlalu encer dan tidak terlalu pekat (Zubaidah dkk, 2021 : 71).

b. Indikator Ibu

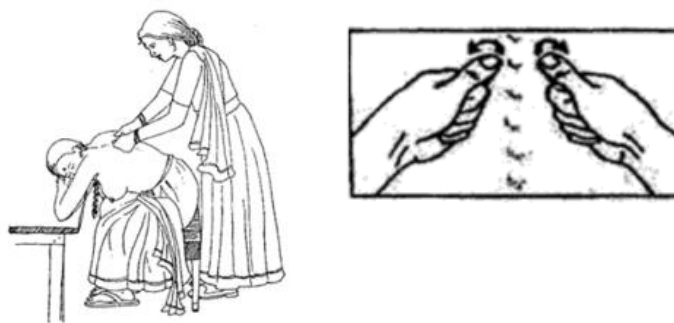
- 1) Payudara ibu tegang karena terisi ASI.
- 2) Ibu merasa rileks.
- 3) *Let down* reflek baik.
- 4) Frekuensi menyusui lebih dari 8 kali per hari.
- 5) Ibu menyusui menggunakan kedua payudara secara bergantian
- 6) Posisi menyusui atau perlekatan benar.
- 7) Puting tidak lecet.
- 8) Ibu menyusui tanpa jadwal
- 9) Payudara ibu tampak memerah apabila sedang penuh
- 10) Payudara ibu kosong setelah bayi menyusu sampai kenyang dan tertidur.

2.1.3.5 Pelaksanaan Tindakan Pijat Oksitoksin

Menurut Zubaidah dkk, 2021 pijat oksitoksin dapat dilakukan sebanyak dua kali sehari pada pagi dan sore hari selama 15 – 20 menit. Pijat ini tidak selalu harus dilakukan oleh petugas kesehatan, pijat ini bisa dilakukan oleh suami ataupun keluarga yang sudah diajarkan atau dilatih. Selain membantu memijat, peran suami dan keluarga sangat berpengaruh dalam memberikan dukungan secara psikologis, dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri serta

mampu mengurangi rasa cemas pada ibu sehingga dapat merangsang pengeluaran hormon oksitoksin. Langkah – langkah pemijatan oksitoksin adalah sebagai berikut :

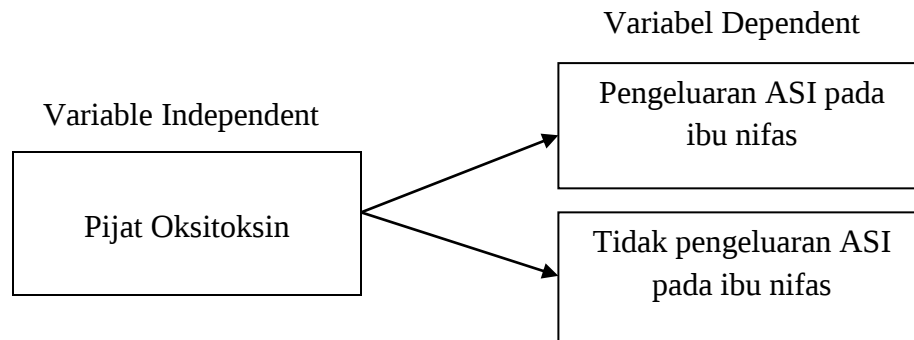
- a. Lepaskan pakaian bagian atas ibu berupa bra.
 - b. Pasang handuk di pangkuan ibu.
 - c. Posisikan ibu duduk di kursi (gunakan kursi tanpa sandaran untuk memudahkan pemijat).
 - d. Lengan dilipat di atas meja dan kepala diletakkan di atas lengannya.
 - e. Payudara tergantung lepas tanpa baju
 - f. Lumuri kedua telapak tangan menggunakan minyak
 - g. Pemijat memijat tulang belakang dengan menggunakan dua kepal tangan, dengan ibu jari menunjuk kedepan dan menekan kuat – kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan – gerakan melingkar kecil – kecil dengan kedua ibu jari.
 - h. Pijat ke arah bawah pada kedua sisi tulang belakang, dari leher ke arah tulang belikat.
 - i. Evaluasi pada pemijatan oksitoksin.
- (Zubaidah dkk, 2021).



Gambar 2.1 Pijat Oksitoksin
Sumber gambar : Zubaidah dkk, 2021

2.2 Kerangka Konsep

Berdasarkan landasan teori di atas yang telah dikemukakan disusunlah kerangka konsep penelitian sebagai berikut :



Gambar 2.2 Skema Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :

Variabel Terikat (Dependent) : Pengeluaran ASI pada ibu nifas

Variabel Bebas (Independent) : Pijat oksitoksin

2.3 Hipotesis

H₀ : Ada pengaruh pijat oksitoksin terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Ruang Nifas RSUD Pembalah Batung Amuntai.

2.4 Kajian Islam

Berkaitan dengan masalah menyusui, didalam Alquran pada surah Albaqarah ayat 233 yang berbunyi :

رَزَقْنَاهُنَّ لَهُ الْمَوْلُودَ وَعَلَى الرَّضَاعَةِ يُنَمُّ أَنْ أَرَادَ لِمَنْ كَامِلَيْنِ حَوْلَيْنِ أَوْلَادَهُنَّ يُرْضِعْنَ وَالْوُلْدُ عَلَى بَوْلِهِمْ لَهُ مَوْلُودٌ وَلَا بَوْلُهَا ۖ وَالِدَةُ تُضَارُّ لَا وَسْعَهَا إِلَّا نَفْسٌ تُكَلِّفُ لَا بِالْمَعْرُوفِ وَكَسَوْتُهُنَّ أَنْ أَرَدْتُمْ وَإِنْ عَلَيْهِمَا جُنَاحٌ فَلَا وَتَشَاوُرٍ مِنْهُمَا تَرْضَى عَنْ فَصَالًا أَرَادَا فَإِنْ لَكَدِلِ مِثْلُ الْوَارِثِ بِمَا اللَّهُ أَنْ وَاعْلَمُوا اللَّهَ وَاتَّقُوا بِالْمَعْرُوفِ أَتَيْتُمْ مَا سَلَّمْتُمْ إِذَا عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ فَلَا أَوْلَادَكُمْ تَسْتَرْضِعُوا ﴿٣٣﴾ بِصِيرٍ تَعْمَلُونَ

Artinya :

“Ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Kewajiban ayah menanggung makan dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani, kecuali sesuai dengan kemampuannya. Janganlah seorang ibu dibuat menderita karena anaknya dan jangan pula ayahnya dibuat menderita karena anaknya. Ahli waris pun seperti itu pula. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) berdasarkan persetujuan dan musyawarah antara keduanya, tidak ada dosa atas keduanya. Apabila kamu ingin menyusukan anakmu (kepada orang lain), tidak ada dosa bagimu jika kamu memberikan pembayaran dengan cara yang patut. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan (QS. Albaqarah : 233).

Allah telah mengatur segala sesuatu terhadap ketetapanNya, baik itu anjuran maupun dengan kewajiban. Perihal memberikan ASI selama dua tahun ini hanyalah anjuran yang Allah tawarkan. Apabila keduanya Ridha lakukanlah, maka jika tidak pun tidak akan mendapatkan dosa.