

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Menyusui

1. Pengertian menyusui

Laktasi adalah keseluruhan dari pada proses menyusui mulai dari proses produksi ASI sampai dengan bayi menghisap dan menelan ASI (Mastiningsih dan Agustina, 2019). Menurut Prawirohardjo (2020), menyusui adalah salah satu komponen proses reproduksi yang terdiri dari menstruasi, konsepsi, kehamilan, persalinan, menyusui dan penyapihan. Menyusui mempunyai efek psikologis yang menguntungkan dimana terjadi kontak kulit antara ibu dan bayinya yang sangat besar pengaruhnya pada perkembangan bayi. Interaksi yang timbul waktu menyusui antara ibu dan bayi akan menimbulkan rasa aman bagi bayi. Pengeluaran ASI (Oksitosin) adalah refleks aliran yang timbul akibat perangsangan dengan mekanisme pembentukan prolaktin pada hipofisis anterior yang telah dijelaskan sebelumnya, rangsangan yang berasal dari hisapan bayi pada puting susu hormon oksitosin (Sumaryanti dkk., 2022).

Keberhasilan menyusui merupakan suatu keterampilan yang perlu diajarkan dan dipersiapkan sejak kehamilan, persalinan, dan pada masa nifas. Pada saat antenatal, ibu dipersiapkan secara fisik dan psikologis tentang persiapan menyusui dan memberi motivasi untuk memberikan ASI pada bayinya. Pada saat persalinan penolong berupaya menolong persalinan tanpa trauma lahir yang dapat menyebabkan bayi kesulitan untuk segera disusui dan melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD). Keberhasilan IMD akan meningkatkan keberhasilan proses menyusui.

Pada saat postnatal segera lakukan rawat gabung, sehingga ibu dapat segera menyusui bayinya dan petugas mengajarkan teknik menyusui dengan benar.

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan alamiah yang paling sesuai bagi bayi yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sejak lahir sampai dengan bayi berumur enam bulan hanya boleh diberikan ASI saja. Setelah pemberian ASI eksklusif selama enam bulan, bayi dapat diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) dan pemberian ASI tetap dilanjutkan sampai dengan bayi berumur dua tahun (Ibrahim dkk., 2021).

Menurut Rahayuningsih (2020) ASI dapat didefinisikan sebagai makanan utama untuk bayi yang merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam organik yang dikeluarkan oleh payudara ibu. ASI adalah makanan terbaik bagi proses tumbuh kembang bayi, karena mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi dengan jumlah dan komposisi yang ideal. Menurut (Armini dkk., 2017) ASI dapat diberikan segera setelah bayi lahir dan dapat meningkatkan kesehatan baik ibu maupun bayi.

2. Kandungan zat gizi dalam ASI

ASI yang merupakan makanan terbaik bagi bayi memiliki kandungan yang berbeda-beda pada setiap tahapannya. Kandungan ASI akan berubah sesuai dengan kebutuhan bayi. Tahapan ASI ada tiga, yaitu kolostrom yang diproduksi pada hari pertama sampai 4-7 hari, selanjutnya ASI transisi atau ASI peralihan sampai 3-4 minggu, dan dilanjutkan dengan ASI matur. ASI yang keluar pada awal menyusui disebut dengan *foremilk* sedangkan ASI diakhir menyusui disebut dengan *hindmilk*. Pada 6 bulan pertama kebutuhan bayi 100% dapat terpenuhi dari ASI saja. Pada umur 6-12 bulan, ASI hanya memenuhi 60-70 % dari kebutuhan bayi, sehingga bayi

perlu diberikan makanan pendamping ASI. Umur 12 bulan keatas ASI hanya memenuhi 30% dari kebutuhan bayi (Prawirohardjo, 2020).

Menurut Mastiningsih dan Agustina (2019) ASI dapat dibedakan menjadi tiga berdasarkan komposisinya, yaitu :

a. Kolostrom

Kolostrom adalah cairan yang dikeluarkan oleh kelenjar mammae pada hari pertama kelahiran bayi yang berwarna kekuningan kuning dan agak kental. Kolostrom mengandung banyak lemak dan sel-sel hidup. Kolostrom mengandung 8,5% protein, 2,5% lemak, 3,5% karbohidrat, garam dan mineral sebanyak 0,4%, air 85,1%, antibodi dan juga imunoglobulin. Kadar hormon estrogen dan progesteron yang tiba-tiba menghilang menyebabkan laktogenik prolaktin menghasilkan ASI. Kolostrom dikeluarkan kurang lebih selama lima hari.

b. ASI transisi

ASI transisi diproduksi setelah kolostrom yaitu pada hari keempat sampai dengan hari ke 10. Pada tahap ASI transisi, pengeluaran ASI oleh payudara sudah mulai stabil. Terjadi perbedaan komposisi dari ASI sebelumnya, yaitu terjadi peningkatan hidrat arang dan volume air susu serta penurunan kadar protein pada ASI transisi. Pada tahap ini juga terjadi peningkatan kadar laktosa.

c. ASI matur

ASI matur adalah air susu yang dikeluarkan pada hari ke 10 sampai seterusnya. Pada tahap ini kadar karbohidrat dalam ASI sudah mulai stabil. karbohidrat atau laktosa adalah komponen utama yang merupakan sumber energi untuk otak. Kandungan laktosa pada ASI cukup tinggi dan mudah diserap oleh usus bayi. Kandungan protein dalam susu ada 2 jenis, yaitu protein *whey* dan protein *casein*.

Protein *whey* memiliki sifat yang mudah diserap usus bayi dan banyak terkandung dalam ASI. ASI juga mengandung lemak omega 3, omega 6 yang penting dalam perkembangan otak. Selain itu asam Dokosaheksanik (DHA) dan asam arakidonat (ARA) yang memiliki peranan penting terhadap perkembangan jaringan saraf dan retina mata juga terkandung di dalam ASI. Kebutuhan akan asam linoleat pada bayi yang mendapat ASI akan terpenuhi karena energi total ASI adalah asam linoleat.

Menurut Rahayuningsih (2020) ASI dapat dibedakan menjadi 3, yaitu :

a. Kolostrom

Kolostrom merupakan cairan yang pertama diperoleh bayi dari ibunya yang disekresikan pada hari pertama sampai dengan hari ke-3 atau ke-4. Jika dibandingkan dengan ASI matur, kolostrom memiliki kandungan protein, mineral dan antibodi yang lebih banyak. Kolostrom kaya akan protein, mineral, garam, vitamin A, nitrogen, sel darah putih dan antibodi sedangkan kadar lemak dan laktosa masih cukup rendah. Kolostrom mengandung imunoglobulin (IgG, IgA, dan IgM) yang berfungsi sebagai zat antibodi untuk mencegah terjadinya infeksi serta untuk menetralkan bakteri, virus, jamur, dan parasit. Pada umumnya volume kolostrom yang dihasilkan hanya sedikit, namun sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi baru lahir.

b. ASI peralihan atau ASI transisi

ASI transisi merupakan ASI peralihan antara kolostrom dan ASI matur. Dalam 2 minggu, volume ASI akan bertambah, dan terjadi perubahan baik warna, kekentalan, dan juga komposisinya. Kadar protein dan imunoglobulin mengalami penurunan sedangkan lemak dan laktosa meningkat.

c. ASI matur

ASI matur adalah air susu yang dikeluarkan setelah ASI transisi, yaitu sekitar hari ke 10 sampai dengan seterusnya. Komposisi atau zat gizi yang terkandung dalam ASI matur relatif stabil dan warnanya pun berubah menjadi putih.

Dalam penelitian (Indrayani dan Anggita, 2019) disebutkan bahwa bayi yang mendapatkan ASI memiliki risiko 17 kali lebih kecil kemungkinan mengalami diare dan 3-4 kali lebih kecil kemungkinan mengalami infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dibandingkan dengan bayi yang diberikan susu formula.

Dengan kandungan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan bayi dan mengandung antibodi serta imunoglobulin, pemberian ASI dapat menurunkan kematian bayi baru lahir sampai dengan 16% (Muliawati, 2021).

3. Manfaat pemberian ASI

Pada penelitian Muliawati (2021) disebutkan pemberian ASI bermanfaat untuk kecerdasan bayi serta kestabilan emosional bayi. Selain itu pemberian ASI juga memberi manfaat bagi ibu baik fisik maupun emosional. Dengan memberikan ASI juga dapat menurunkan risiko perdarahan, kanker rahim serta kanker payudara.

Dalam buku Azizah dan Rosyidah (2019) pemberian ASI pada bayi memiliki manfaat yang baik bagi ibu dan bayi.

a. Manfaat bagi ibu

1) Mengurangi risiko kanker mammae

Dalam penelitian Vidayati (2014) menyebutkan bahwa risiko kanker mammae dapat menurun sebesar 4,3% pada ibu yang menyusui secara eksklusif selama 6 bulan.

2) Menurunkan risiko kanker ovarium dan rahim

Dalam penelitian Vidayati (2014) kejadian kanker ovarium menurun dengan signifikan pada ibu yang menyusui bayinya selama 18 bulan. Selain itu *National Cancer Institute* (2013) menyebutkan bahwa risiko kanker ovarium berhubungan dengan kehamilan dan proses menyusui.

3) Mengurangi risiko osteoporosis

Risiko kejadian osteoporosis menurun pada ibu yang menyusui secara eksklusif. Hal ini dinyatakan dalam penelitian (Vidayati, 2013).

4) Mengurangi risiko diabetes maternal

Wanita yang menyusui secara eksklusif memiliki risiko mengalami diabetes mellitus tipe II 15% lebih kecil dibandingkan dengan ibu yang tidak menyusui. Hal ini berhubungan dengan peningkatan metabolisme glukosa pada ibu menyusui.

5) Mengurangi stress

Penelitian Vidayati (2013) juga menyebutkan bahwa ibu menyusui memiliki mood yang lebih positif, peristiwa positif, kejadian stress lebih rendah, bahkan kejadian depresi juga lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak menyusui.

6) Berat badan ibu lebih cepat kembali normal

Penurunan berat badan pada ibu menyusui lebih cepat dan semakin lama ibu menyusui maka penurunan berat badan menjadi lebih signifikan dibandingkan dengan ibu yang tidak menyusui bayinya.

7) Membantu proses menunda kehamilan

Menyusui merupakan salah satu metode kontrasepsi alamiah yang disebut dengan Metode Amenorea Laktasi (MAL). Proses menyusui akan menghambat respon ovarium terhadap *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) yang mengakibatkan

ibu mengalami amenorea. MAL hanya efektif bila ibu menyusui secara eksklusif selama 6 bulan.

b. Manfaat bagi bayi

1) Meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mencegah infeksi

ASI mengandung antibodi untuk kekebalan tubuh bayi dan mengandung imunologi aktif sehingga bayi dapat terlindung dari bakteri, virus, dan kuman serta dapat menurunkan angka kematian pada bayi baru lahir.

2) Meningkatkan kecerdasan bayi

ASI mengandung LA-PUFA yang berhubungan dengan peningkatan kecerdasan bayi. LA-PUFA mengandung DHA dan ARA yang memiliki peranan terhadap kecerdasan bayi. ASI memiliki kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan bayi.

3) Mencegah terjadinya konstipasi

Salah satu komponen yang terkandung di dalam ASI adalah protein, dimana protein tersebut ada 2 jenis yaitu protein *whey* dan protein *casein*. Pada ASI matur perbandingan kedua jenis protein ini adalah 60:40 yang merupakan perbandingan yang sesuai dengan sistem pencernaan bayi sehingga konsistensi feses bayi menjadi lunak dan mencegah konstipasi.

4) Memberikan stimulasi, rangsangan, dan pendidikan bagi bayi

Proses menyusui merupakan proses interaksi antara ibu dengan bayinya. Pada saat menyusui ibu diharapkan dapat berkomunikasi secara aktif dengan bayinya, sehingga dapat merangsang perkembangan otak bayi. Proses menyusui dapat merangsang fungsi panca indera bayi serta stimulasi taktil.

5) Mencegah obesitas

Pemberian ASI sebaiknya diberikan selama 6 bulan dan dilanjutkan sampai bayi berusia 2 tahun. Komposisi ASI sudah sesuai dengan kebutuhan bayi, dimana kandungan glukosa pada ASI lebih rendah dari pada kandungan glukosa pada susu formula. Dengan demikian pemberian ASI dapat menurunkan risiko kejadian obesitas pada anak.

Dalam buku Walyani dan Purwoastuti (2015) menyebutkan bahwa manfaat pemberian ASI dapat memberi manfaat bagi bayi, ibu, keluarga, dan negara.

a. Bagi bayi

1) Dapat membantu memulai kehidupan dengan baik

Bayi yang diberikan ASI akan mengalami kenaikan berat badan dengan baik, tumbuh kembang baik, dan mencegah kemungkinan terjadinya obesitas.

2) Mengandung antibodi

ASI mengandung antibodi yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi dan mencegah bayi mengalami infeksi penyakit-penyakit tertentu.

3) ASI mengandung komposisi yang tepat

ASI mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan bayi terutama dalam 6 bulan pertama.

4) Mengurangi kejadian karies dentis

Kejadian karies dentis pada bayi yang diberikan ASI jauh lebih rendah dibandingkan dengan bayi yang diberikan susu formula. Hal ini terjadi karena pada bayi yang diberikan susu formula dengan dot menyebabkan gigi lebih lama kontak dengan susu formula yang dapat menyebabkan asam yang terbentuk akan merusak gigi.

5) Memberi rasa nyaman pada bayi

Selama menyusui terjadi kontak kulit antara ibu dan bayi yang mengakibatkan perkembangan sosial dan psikomotor bayi menjadi lebih baik.

6) Terhindar dari alergi

Sistem imunoglobulin IgE pada bayi belum sempurna, sehingga bila bayi diberikan susu formula akan meningkatkan aktivitas sistem ini dan dapat menimbulkan alergi. Sedangkan pemberian ASI tidak menimbulkan reaksi alergi.

7) Meningkatkan kecerdasan bayi

Lemak pada ASI mengandung omega 3 yang berperan dalam pematangan sel-sel otak sehingga jaringan otak dapat tumbuh optimal dan terhindar dari kerusakan otak.

8) Membantu perkembangan rahang dan gigi.

Gerakan menghisap mulut bayi pada saat menyusui dapat membantu pertumbuhan rahang dengan baik dan merangsang pertumbuhan gigi pada bayi.

b. Bagi ibu

1) Manfaat kontrasepsi

Pada saat menyusui, hisapan bayi akan merangsang pelepasan hormon prolaktin dan menekan produksi estrogen sehingga tidak terjadi ovulasi. Pemberian ASI eksklusif menjadi salah satu metode kontrasepsi yang efektif pada 6 bulan pertama.

2) Kesehatan ibu

Hormon oksitosin adalah salah satu hormon yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis. Pada saat bayi menyusui, isapan bayi akan merangsang produksi oksitosin. Oksitosin berperan dalam proses involusi uterus dan dapat mencegah perdarahan.

Risiko kejadian kanker payudara dan kanker ovarium 25% lebih rendah pada ibu yang menyusui.

3) Penurunan berat badan

Cadangan lemak pada ibu menyusui akan terpakai untuk memproduksi lebih banyak ASI, sehingga penurunan berat badan pada ibu menyusui menjadi lebih cepat.

4) Manfaat psikologis

Ibu akan merasa nyaman dan tenang saat menyusui bayinya. Hal ini dapat menurunkan stress dan kejadian depresi pada ibu.

c. Bagi keluarga

Pemberian ASI juga bermanfaat bagi keluarga, karena ASI tidak perlu dibeli sehingga dana dapat digunakan untuk keperluan lain. Pemberian ASI dapat mendekatkan hubungan bayi dengan ibu dan keluarga. ASI dapat diberikan kapan saja dan dimana saja, sehingga keluarga tidak perlu menyiapkan dot dan air masak untuk membuat susu.

d. Bagi negara

Pemberian ASI dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. Pemberian ASI juga sebagai kekayaan nasional, karena bila semua ibu menyusui maka diperkirakan dapat menghemat devisa negara. Anak yang mendapat ASI lebih jarang sakit sehingga bisa menghemat biaya perawatan anak sakit. Anak yang mendapat ASI akan mengalami tumbuh kembang yang optimal sehingga meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI

Prolaktin dan oksitosin merupakan hormon yang berperan dalam hal produksi dan pengeluaran ASI. Hormon yang mempengaruhi produksi ASI adalah hormon prolaktin, sedangkan oksitosin mempengaruhi pengeluaran ASI. Hormon oksitosin disebut juga hormon kasih sayang karena kadarnya dipengaruhi oleh rasa bahagia, suasana hati, rasa cinta, aman, ketenangan, dan rasa nyaman (Azizah dan Rosyidah, 2019).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI, antara lain :

a. Makanan

Makanan bergizi dan pola makan yang teratur dapat mempengaruhi produksi ASI.

b. Psikologis

Kondisi psikologis dan ketenangan pikiran merupakan salah satu hal yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Apabila ibu mengalami stress atau merasa tertekan, maka produksi ASI akan menurun.

c. Penggunaan alat kontrasepsi

Pemilihan alat kontrasepsi yang tepat selama masa menyusui harus diperhatikan dengan baik. Beberapa metode kontrasepsi yang tidak mengganggu produksi ASI, yaitu : kondom, IUD, pil khusus menyusui, dan suntik 3 bulan.

d. Perawatan payudara

Perawatan payudara dapat merangsang produksi prolaktin dan oksitosin oleh kelenjar hipofisis.

e. Anatomi payudara

Secara anatomi, jumlah lobus pada payudara mempengaruhi produksi ASI. Selain itu bentuk putting susu juga berpengaruh terhadap produksi dan pengeluaran ASI.

f. Pola istirahat

Bila ibu kelelahan dan kurang istirahat, maka produksi ASI akan menurun sehingga pola istirahat sangat penting untuk diperhatikan selama masa menyusui.

g. Hisapan bayi

Hisapan bayi mempengaruhi produksi hormon yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Semakin sering dan lama bayi menghisap payudara ibu, maka produksi ASI akan semakin meningkat.

h. Berat bayi lahir

Kemampuan menghisap pada bayi dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) tidak sekuat bayi dengan berat badan normal, sehingga mempengaruhi rangsangan terhadap produksi hormon prolaktin dan oksitosin.

i. Umur kehamilan saat melahirkan

Umur kehamilan dan berat lahir juga mempengaruhi produksi ASI, karena hisapan pada bayi prematur sangat lemah, sehingga produksi ASI tidak optimal.

j. Konsumsi rokok dan alkohol

Merokok dapat menghambat produksi hormon prolaktin dan oksitosin karena merokok dapat merangsang hormon adrenalin yang menghambat oksitosin. Kandungan etanol pada minuman beralkohol juga menghambat produksi ASI.

5. Upaya meningkatkan produksi ASI

Pada beberapa ibu, produksi ASI tidak selalu lancar dan banyak. Terkadang ibu mengalami masalah seperti air susu sedikit. Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut seperti mengonsumsi makanan bergizi, hindari stress, dan dapat juga dengan obat-obatan yang mengandung hormon Mastiningsih dan Agustina (2019).

ASI merupakan cairan yang keluar secara alamiah dari payudara ibu, yang paling sempurna, praktis, murah dan makanan yang aman bagi bayi. ASI diperlukan oleh bayi untuk memenuhi kecukupan kebutuhan gizi nya dalam enam bulan pertama kehidupan (Novayanti dkk, 2021). ASI merupakan makanan utama bagi bayi, namun tidak semua ibu mau menyusui bayinya dengan berbagai alasan. Pada ibu menyusui, proses menyusui tidak selalu berjalan dengan baik. Terkadang beberapa ibu mengalami masalah atau hambatan selama proses menyusui. Hal yang sering terjadi adalah produksi dan pengeluaran ASI yang sedikit

Menurut Walyani dan Purwoastuti (2015) Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI, antara lain : ibu lebih sering menyusui bayinya, menyusui pada kedua payudara, biarkan bayi menghisap lama pada setiap payudara, jangan terburu-buru memberi susu formula, ibu harus banyak minum, mengonsumsi makanan bergizi, cukup istirahat, serta dapat dengan mengonsumsi obat untuk meningkatkan produksi ASI.

Dalam penelitian Muliawati (2021) disebutkan bahwa pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI. Dengan melakukan pemijatan disepanjang tulang belakang dapat menstimulasi sekresi hormon oksitosin.

B. Pijat Oksitosin

1. Pengertian pijat oksitosin

Selain hormon prolaktin, hormon oksitosin juga memiliki peran penting untuk produksi dan pengeluaran ASI. Baik pada laki-laki maupun perempuan, hormon oksitosin diproduksi oleh hipotalamus dan disekresikan oleh lobus dorsal (posterior) kelenjar hipofisis, tetapi pada perempuan efeknya lebih tinggi karena perempuan memiliki kadar estrogen yang lebih tinggi. Hormon estrogen membantu meningkatkan jumlah reseptor oksitosin dan merangsang produksi dari pada hormon oksitosin (Rahayu dkk., 2022).

Pijat oksitosin adalah pemijatan disepanjang tulang belakang sampai dengan costa kelima-keenam. Pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk merangsang produksi hormon oksitosin, sehingga dapat memperlancar dan meningkatkan produksi ASI. Pemijatan dapat dilakukan segera setelah ibu melahirkan. Pijat oksitosin dapat dilakukan dua kali sehari dengan durasi 2-3 menit. (Rahayu dkk., 2022).

Pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk mengatasi masalah produksi ASI yang sedikit. Pijat oksitosin adalah Teknik pijat yang dilakukan pada tulang belakang servikal (*cervical vertebrae*) sampai tulang belakang torakalis duabelas. Pijatan yang dilakukan pada tulang belakang akan merangsang medulla oblongata mengirimkan pesan ke hipotalamus di hipofise posterior untuk memproduksi oksitosin, sehingga payudara dapat mengeluarkan ASI. Selain itu pijat oksitosin juga dapat merelaksasi dan menghilangkan stress sehingga produksi oksitosin meningkat dan berpengaruh terhadap peningkatan pengeluaran air susu (Rahayuningsih, 2020).

Pijat oksitosin adalah pemijatan yang dilakukan pada tulang belakang, dimana *neutotransmitter* akan merangsang *medulla oblongata* untuk mengirim pesan ke *hipotalamus* di *hipofisis posterior* untuk menghasilkan hormon oksitosin yang menyebabkan payudara mengeluarkan ASI. Pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin (Rahyani dkk., 2022).

Menurut Arini dkk. (2024) pijat oksitosin adalah suatu pijat untuk meningkatkan pengeluaran hormon prolaktin dan hormon oksitosin dimana pemijatan dilakukan pada bagian kepala, leher, punggung, tulang belakang, dan payudara. Hormon prolaktin dan oksitosin memiliki peranan penting dalam hal produksi dan pengeluaran ASI, sehingga pijat oksitosin dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI.

Pemijatan yang dilakukan pada tulang belakang, yaitu pada *costa* kelima-keenam sampai dengan tulang belikat (*scapula*) yang dapat mempercepat kerja saraf parasimpatik yang berpangkal pada *medulla oblongata* dan pada daerah *sacrum* dari *medulla spinalis* merangsang *hipofise posterior* memproduksi oksitosin disebut dengan pijat oksitosin. Hormon oksitosin merangsang kontraksi sel-sel otot polos pada kelenjar *mammæ* yang menyebabkan kontraksi pada mioepitel *mammæ* sehingga meningkatkan pengeluaran ASI dari kelenjar *mammæ* (Ibrahim dkk., 2021).

2. Manfaat pijat oksitosin

Pijat merupakan tindakan atau terapi dengan melakukan penekanan, menggosok, memberi getaran, dengan menggunakan jari, tangan, sikut, kaki, alat manual atau elektronik untuk memperbaiki kondisi kesehatan. Pijat memberi banyak manfaat untuk kesehatan. Pada saat dipijat kadar serotonin dan dopamine

dapat meningkat serta dapat menurunkan gejala depresi pada saat yang bersamaan. Pijat juga dapat meningkatkan imunitas dan meningkatkan hubungan intrapersonal antara pasien dengan terapis (Putri dan Amalia, 2021).

Pijat oksitosin bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitosin dapat mulai dilakukan selama kehamilan trimester III, selama persalinan, 6 jam pasca persalinan, hari ke dua pasca persalinan, dan hari ke tujuh pasca persalinan (Rahyani dkk., 2022).

Pijat oksitosin merupakan salah satu terapi pijat yang bermanfaat bagi kesehatan terutama bagi ibu menyusui. Beberapa manfaat dari pijat oksitosin menurut (Rahayuningsih, 2020), yaitu :

- a. Memberi ketenangan dan rasa nyaman, serta menurunkan stress.
- b. Menumbuhkan rasa percaya diri.
- c. Membantu ibu berpikir positif terhadap bayinya.
- d. Meningkatkan produksi ASI.
- e. Memperlancar ASI.
- f. Melepas lelah.
- g. Ekonomis dan praktis.

3. Indikasi dan kontra indikasi pijat oksitosin

Dalam buku Putri dan Amalia (2021) disebutkan bahwa sebelum melakukan pijat oksitosin ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dan menjadi bahan pertimbangan.

Indikasi pijat oksitosin, yaitu :

- a) Ibu nifas dan menyusui

- b) Ibu menyusui yang mengalami gangguan produksi ASI

Kontra indikasi pijat oksitosin antara lain :

- a) Nyeri pada area yang akan dipijat
- b) Luka pada area yang akan dipijat
- c) Mengalami gangguan atau penyakit kulit
- d) Ada benjolan di daerah yang akan dipijat
- e) Lebam pada daerah yang akan dipijat.

4. Langkah-langkah pijat oksitosin

Sebelum melakukan pijat oksitosin, ada beberapa hal yang perlu disiapkan, antar lain : minyak untuk pijat (bisa menggunakan *baby oil*, minyak kelapa atau minyak pijat lainnya), handuk, waslap, air hangat, kursi, meja, bra khusus menyusui. Pastikan pemijatan dilakukan di dalam ruangan yang bersih dan nyaman. Pijat oksitosin dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan, suami, atau keluarga (Rahayu dkk., 2022).

C. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” setelah seseorang melakukan penginderaan dengan panca inderanya terhadap suatu obyek tertentu. Suatu pengetahuan dipengaruhi oleh intensitas perhatian terhadap obyek tersebut. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan, maka diharapkan makin tinggi juga pengetahuan seseorang (Wawan dan Dewi, 2019).

Menurut Cambridge (2020) dalam Swarjana (2022) pengetahuan adalah pemahaman oleh satu orang atau orang-orang pada umumnya tentang subyek yang

diperoleh melalui pengalaman maupun pendidikan. Pengetahuan juga diartikan sebagai bentuk informasi, pemahaman, dan keterampilan yang diperoleh seseorang dari pendidikan maupun pengalaman. Pengetahuan menurut Collins (2020) dalam Swarjana (2022) merupakan suatu informasi dan pemahaman yang dimiliki seseorang atau semua orang terhadap subyek tertentu.

2. Tingkat pengetahuan

Tingkat pengetahuan dalam domain kognitif, menurut Notoatmodjo (2014), terdiri dari enam tingkatan, yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tingkat pengetahuan paling dasar, di mana seseorang dapat mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya. Ini mencakup kemampuan untuk mengingat informasi spesifik dari seluruh bahan yang telah dipelajari. Kata kerja yang digunakan untuk mengukur tingkat ini meliputi menyebutkan, mendefinisikan, dan menjelaskan.

b. Memahami (*Comprehension*)

Pada tingkat ini, seseorang mampu menjelaskan dan menginterpretasikan informasi dengan benar. Mereka yang memahami suatu materi harus bisa memberikan contoh, merangkum, serta meramalkan terkait objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi merujuk pada kemampuan untuk menerapkan materi yang telah dipelajari dalam situasi nyata. Ini termasuk penggunaan hukum, rumus, atau metode dalam konteks yang berbeda.

d. Analisis (*Analysis*)

Tingkat analisis melibatkan kemampuan untuk memecah materi atau objek menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, namun tetap dalam struktur yang saling terkait. Contoh kata kerja yang mencerminkan kemampuan ini adalah membedakan, mengelompokkan, dan menggambarkan.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menggambarkan kemampuan untuk menggabungkan bagian-bagian menjadi suatu keseluruhan yang baru. Ini termasuk menyusun atau merencanakan ide-ide berdasarkan formulasi yang sudah ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berfokus pada kemampuan untuk menilai atau memberikan justifikasi terhadap materi atau objek berdasarkan kriteria tertentu. Ini melibatkan penggunaan kriteria yang telah ditentukan atau yang dikembangkan sendiri (Notoatmodjo, 2014).

3. Cara memperoleh pengetahuan

Menurut Wawan dan Dewi (2019) penginderaan dengan panca indera meliputi pengelihatn, pendengaran, pengecapan, perabaan dan penciuman terhadap suatu obyek akan menghasilkan pengetahuan. Adapun beberapa cara yang dapat dilakukan untuk memperoleh pengetahuan adalah sebagai berikut :

a. Cara kuno

1) Cara coba salah (*Trial and Error*)

Cara ini dilakukan untuk memecahkan suatu masalah dengan menggunakan suatu kemungkinan. Bila kemungkinan pertama tidak berhasil maka akan dilakukan

kemungkinan lain sampai masalah tersebut dapat terselesaikan. Cara ini sudah dilakukan sejak sebelum adanya peradaban.

2) Cara kekuasaan atau otoritas

Cara memperoleh pengetahuan dengan kekuasaan diartikan bahwa pengetahuan tersebut diperoleh dari pemimpin-pemimpin masyarakat, tokoh agama, pemegang pemerintahan, atau orang lain yang memiliki kekuasaan tanpa diuji kebenarannya terlebih dahulu.

3) Berdasarkan pengalaman pribadi

Cara ini adalah cara untuk memecahkan suatu masalah dengan mengulang kembali pengalaman yang diperoleh sebelumnya.

b. Cara modern

Cara memperoleh pengetahuan dengan cara modern disebut juga metode penelitian ilmiah atau metodologi penelitian. Cara ini sudah dikembangkan pada tahun 1562-1626 oleh Francis Bacon yang selanjutnya dikembangkan oleh Deobold Van Daven yang kemudian sampai saat ini dikenal dengan penelitian ilmiah.

4. Proses perilaku “Tahu”

Perilaku merupakan kegiatan manusia baik yang dapat diamati ataupun tidak oleh pihak luar. Ada beberapa proses dalam mengadopsi perilaku baru, yaitu : *awareness* (kesadaran) dimana orang menyadari atau mengetahui obyek terlebih dahulu, *interet* (tertarik) dimana orang mulai tertarik dengan obyek, *evaluation* (mempertimbangkan) dimana seseorang mempertimbangkan dampak baik buruknya obyek bagi dirinya, *trial* dimana individu mencoba perilaku baru tersebut, dan yang terakhir adalah *adaption* dan sikap individu terhadap stimulus atau obyek tersebut (Wawan dan Dewi, 2019).

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Dalam Wawan dan Dewi (2019) dinyatakan bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu : faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu bimbingan atau arahan dari seseorang terhadap orang lain demi perkembangan menuju cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Perilaku dan pola hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh pendidikan, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, diharapkan semakin mudah seseorang menerima informasi.

2) Pekerjaan

Pekerjaan bukan merupakan kesenangan, akan tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan yang harus dijalani untuk menunjang kehidupan.

3) Umur

Umur seseorang dihitung sejak lahir sampai berulang tahun. Pada umumnya semakin cukup umur, maka seseorang memiliki tingkat kematangan dan kekuatan akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja sehingga akan memudahkan dalam penerimaan informasi.

b. Faktor eksternal

1) Lingkungan

Situasi dan kondisi lingkungan sekitar merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan dan perilaku baik individu maupun kelompok.

2) Sosial budaya

Kondisi sosial budaya yang berkembang dimasyarakat dapat mempengaruhi sikap seseorang dalam penerimaan informasi.

6. Kriteria tingkat pengetahuan

Menurut Swarjana (2022) tingkat pengetahuan dapat dibagi menjadi 3 yaitu : pengetahuan baik (*good knowledge*), pengetahuan cukup/sedang (*fair/moderate knowledge*), dan tingkat pengetahuan rendah/kurang (*poor knowledge*). Untuk menentukan tingkat pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan mengklasifikasikan tingkat pengetahuan menggunakan skor sebagai berikut :

- a. Pengetahuan baik jika skor 80-100%.
- b. Pengetahuan cukup jika skor 60-79%.
- c. Pengetahuan kurang jika skor < 60%.

D. Keterampilan

1. Pengertian

Keterampilan merupakan praktek atau aplikasi dari sebuah aktivitas. Menurut Bambang (2017) dalam Lutfianti dan Muslim (2024) pengertian keterampilan adalah kemampuan atau kecakapan melakukan suatu pekerjaan atau tindakan yang hanya diperoleh dalam praktek.

Keterampilan juga merupakan suatu pengembangan diri seseorang dari pengalaman, training, atau pelatihan tertentu.

Menurut Prawiradilaga (2016) dalam Hariyadin dan Nasihudin (2021) menyebutkan bahwa keterampilan berasal dari kata “terampil” yang berarti mampu bertindak dengan cepat dan tepat, yang selanjutnya mendapat imbuhan “ke” dan akhiran “an” yang merujuk pada kata sifat yang berarti keterampilan adalah suatu kemampuan untuk melakukan sesuatu. Dalam Hariyadin dan Nasihudin (2021) juga disebutkan bahwa keterampilan adalah suatu cara untuk memperoleh kemampuan cepat, cekat, dan tepat untuk menghadapi masalah.

Menurut Zuhri (2019) dalam Hariyadin dan Nasihudin (2021), keterampilan adalah suatu kemampuan yang dikembangkan oleh seseorang yang bisa diterima bagi orang lain baik berupa materi maupun non materi untuk mencapai tujuan tertentu.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang yang diperoleh dan dikembangkan melalui pelatihan atau praktek yang dapat diterima oleh orang lain untuk mencapai tujuan tertentu maupun dalam menghadapi masalah tertentu.

2. Kategori

Dalam Lutfianti dan Muslim (2024) keterampilan dapat dibagi menjadi 3 kategori meliputi keterampilan kerja, keterampilan fisik dan keterampilan sosial.

- a. Keterampilan kerja seperti analisa, membuat keputusan, menghitung dan menghafal
- b. Keterampilan fisik merupakan keterampilan yang berhubungan dengan anggota tubuh dan pekerjaan

c. Keterampilan sosial merupakan suatu keterampilan yang berhubungan dengan kondisi sosial seperti dapat mempengaruhi seseorang, berpidato, menawarkan barang dan lain-lain.

Keterampilan dapat dinilai dengan menggunakan daftar tilik. Keterampilan seseorang dalam melakukan pijat oksitosin dapat dinilai dengan menggunakan daftar tilik pijat oksitosin dengan 27 item tindakan yang harus dilakukan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan

Menurut Widyatun (2018) dalam Lutfianti dan Muslim (2024) ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan seseorang antara lain :

- a. Motivasi, merupakan suatu hal yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan suatu tindakan yang sesuai dengan prosedur yang telah diajarkan. Semakin kuat motivasi yang dimiliki maka semakin tinggi keinginan seseorang untuk meningkatkan keterampilannya.
- b. Keahlian, merupakan keahlian yang dimiliki seseorang dalam melakukan keterampilan tertentu. Keahlian itu akan membuat seseorang mampu melakukan sesuatu sesuai dengan yang telah diajarkan.

Selain itu ada pendapat lain tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan seseorang. Hal ini disampaikan oleh Notoatmodjo (2018) dalam Lutfianti dan Muslim (2024) faktor yang mempengaruhi keterampilan antara lain tingkat pendidikan, umur, dan pengalaman. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin baik pengetahuan yang dimiliki dan diharapkan semakin baik juga keterampilannya dalam melakukan sesuatu. Semakin bertambah usia seseorang diharapkan semakin dewasa dan semakin matang dalam menerima hal-hal baru. Pengalaman dapat dijadikan dasar pembelajaran untuk menjadi lebih baik

dari sebelumnya. Semakin banyak pengalaman, maka semakin terampil seseorang melakukan suatu tindakan.

Keterampilan merupakan suatu kemampuan yang berhubungan dengan tugas atau pekerjaan yang meliputi persyaratan pekerjaan, kebutuhan pelatihan, dan pelaksanaan pekerjaan yang baik. Pelatihan secara berulang merupakan salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan seseorang Aryani dan Alyensi (2019).

Dalam Negari dkk., (2024) kebutuhan dan penerimaan seseorang terhadap materi akan mempengaruhi keterampilan dari orang tersebut. Selain itu praktek atau demonstrasi dan juga media pembelajaran dinilai memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan seseorang.

Dari beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan seseorang antara lain tingkat pendidikan, umur, pengalaman, motivasi akan kebutuhan materi, keahlian yang dimiliki sebelumnya, penerimaan materi serta demonstrasi dan media saat pembelajaran.