

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Konsep Dasar Perilaku

1. Definisi Perilaku

Perilaku merupakan respons individu terhadap stimulus atau rangsangan dari lingkungan, yang dapat diamati dan diukur. Notoatmodjo (2020) menjelaskan bahwa perilaku adalah tindakan atau aktivitas manusia yang dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan lingkungan. Perilaku ini dapat terjadi secara sadar, dipengaruhi oleh informasi, maupun secara tidak terencana. Azwar (2013) menambahkan bahwa perilaku mencakup tiga komponen utama, yaitu komponen kognitif (pengetahuan), afektif (emosi atau sikap), dan psikomotorik (tindakan), yang saling terkait dalam menentukan respons seseorang terhadap suatu stimulus. Berdasarkan ketiga definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah respons individu terhadap rangsangan yang dipengaruhi oleh faktor internal, seperti pengetahuan, sikap, dan emosi, serta faktor eksternal, seperti lingkungan. Dalam konteks penelitian ini, perilaku suami dalam melakukan pijat oksitosin dapat dipahami sebagai respons yang dipengaruhi oleh pemahaman, kemauan, serta kemampuan suami untuk mendukung istri selama masa nifas.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Suami

Perilaku seseorang tidak terjadi secara spontan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Menurut Notoatmodjo (2020), faktor yang memengaruhi perilaku manusia meliputi:

a. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari pembelajaran yang mencerminkan pemahaman seseorang terhadap suatu hal. Suami yang memiliki pengetahuan mengenai manfaat pijat oksitosin bagi ibu nifas cenderung lebih aktif dalam mendukung istri mereka selama masa nifas. Informasi ini dapat diperoleh dari tenaga kesehatan, media, atau pengalaman pribadi.

b. Sikap

Sikap adalah kecenderungan seseorang untuk merespons sesuatu secara positif atau negatif. Suami yang memiliki sikap positif terhadap perannya selama masa nifas lebih mungkin untuk terlibat secara aktif, termasuk dalam memberikan pijat oksitosin kepada istri.

c. Norma Sosial

Norma sosial atau budaya yang berlaku di masyarakat juga memengaruhi perilaku. Di beberapa budaya, peran suami dalam mendukung istri selama masa nifas mungkin tidak terlalu ditekankan, sehingga keterlibatan suami menjadi minim.

d. Ketersediaan Waktu dan Keterampilan

Suami yang memiliki waktu luang dan keterampilan yang memadai akan lebih mudah untuk melakukan pijat oksitosin. Oleh karena itu, pelatihan dan edukasi dari tenaga kesehatan sangat penting untuk meningkatkan partisipasi suami.

3. Peran Suami Selama Masa Nifas

Masa nifas merupakan periode penting bagi seorang ibu untuk memulihkan kondisi fisiknya pasca-persalinan. Dalam periode ini, peran suami

sangat dibutuhkan untuk memberikan dukungan, baik secara fisik maupun emosional. Dukungan ini meliputi:

a. Peran Fisik

Membantu pekerjaan rumah tangga dan perawatan bayi agar ibu dapat beristirahat dengan cukup.

b. Peran Emosional

Memberikan dukungan moral dan emosional kepada istri untuk mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri.

c. Peran Spesifik

Melakukan pijat oksitosin untuk membantu melancarkan produksi ASI dan mempercepat pemulihan ibu.

B. Pengetahuan

1. Definisi

Pengetahuan didefinisikan sebagai sebuah informasi yang individu miliki yang disimpan dalam hati serta pikirannya. Pengetahuan tersebut selanjutnya dituangkan dan dimanfaatkan pada kehidupan setiap harinya dengan melalui kegiatan serta bahasa. Pengetahuan dapat dibagi menjadi pengetahuan rasional serta pengetahuan empiris. Pengetahuan rasional adalah pengetahuan yang berdasarkan kepada perilaku dan ahlak manusia, sedangkan pengetahuan empiris yaitu pengetahuan yang diperoleh dengan pemanfaatan panca indera yang dimiliki manusia (Rukmi Octaviana & Aditya Ramadhani, 2021).

Teori yang disampaikan Notoatmodjo (2018), pengetahuan dimaknai sebagai hasil dari mengetahui sesuai yang didapatkan dari dukungan kelima indera yang dimiliki oleh seseorang, yakni meliputi penglihat, pendengar,

pencium, perasa, serta peraba. Pengetahuan juga dapat didefinisikan sebagai hasil yang diperoleh dalam proses mencari tahu yang dapat berbentuk proses pendidikan maupun pengalaman yang telah dialami. Pengetahuan dapat disebut tepat apabila sudah terpenuhinya kriteria kebenaran yang meliputi (Ridwan dkk., 2021):

- a. Teori Koherensi (*Theory of Coherence*): Pengetahuan dapat disebut tepat apabila pengetahuan yang didapatkan telah konstan dengan pengetahuan yang sebelumnya telah ada serta dapat dibuktikan keabsahannya.
- b. Teori Korespondensi (*Theory of Corepondence*): Pengetahuan bisa disebut tepat apabila telah mempunyai keterkaitan dengan hakikat yang telah terbukti keabsahannya.
- c. Teori Pragmatis (*Theory of Pragmatism*): Pengetahuan bisa disebut tepat apabila telah memiliki manfaat yang efisien.

2. Tingkat pengetahuan dalam domain kognitif

Terdapat 6 (enam) tingkatan pengetahuan pada aspek kognitif. Hal tersebut dijabarkan oleh Notoatmodjo dalam Masturoh dan Anggita (2018) yakni sebagai berikut:

a. Tahu (*Know*)

Tingkatan ini adalah yang terendah dalam pengetahuan. Hal tersebut karena pengetahuan masih hanya sekadar mengingat ulang (*recall*) dari pengetahuan yang sebelumnya sudah dipelajari, contohnya yakni menyebutkan definisi atau menjabarkan suatu gejala-gejala.

b. Memahami (*Comprehension*)

Pada tingkatan ini, pengetahuan yang dimiliki individu mampu menguraikan serta menjabarkan objek yang diamatinya dan dipelajari dengan secara mendalam.

c. Aplikasi (*Application*)

Pada tahapan ini, pengetahuan yang dimiliki seseorang telah mampu diimplementasikan pada rutinitas harian, contohnya seperti melaksanakan kegiatan pelayanan kesehatan.

d. Analisis (*Analysis*)

Dalam tingkatan ini, seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan observasi objek dengan menjabarkan deskripsi dan melakukan penyusunan kembali komponen yang berhubungan.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam tahapan pengetahuan untuk menghubungkan dua atau lebih suatu unsur pengetahuan yang selanjutnya disatukan hingga terpadu ke dalam suatu keutuhan.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Pada tingkatan ini, pengetahuan yang dimiliki seseorang telah mampu memberikan penilaian dalam pelaksanaan suatu kegiatan atau program. Tahapan ini dapat diterima pada saat seseorang sudah melewati proses pencarian, bertanya, serta mempelajari suatu hal.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan

Terdapat 2 (dua) faktor yang berpengaruh pada pengetahuan dari setiap individu, yakni meliputi faktor internal serta faktor eksternal. faktor-faktor yang

berpengaruh pada pengetahuan antara lain (Darsini dkk., 2019):

a. Faktor internal

1) Usia

Usia individu mempengaruhi kemampuan pemahaman dan pola pikirnya. Usia yang semakin bertambah akan beriringan dengan semakin berkembangnya kemampuan pemahaman dan pola pikir orang tersebut sehingga mempermudah penerimaan pengetahuan dan informasi (Rohani, 2013).

2) Jenis kelamin

Laki-laki dengan perempuan mempunyai respon otak yang tidak sama. Perempuan memiliki kecenderungan untuk menggunakan otak bagian kanan yang memungkinkan untuk memahami informasi hingga lima kali lebih pesat daripada laki-laki (Darsini dkk., 2019).

b. Faktor eksternal

1) Pendidikan

Pendidikan memiliki peranan untuk menjadi sumber dalam perolehan informasi. Seseorang yang menjalani proses pendidikan akan diberikan arahan terkait identifikasi, analisis, serta mencari solusi dalam suatu masalah. Tingkat pendidikan individu memengaruhi tingkat pengetahuannya, yaitu makin tingginya tingkat pendidikan individu tersebut, maka cenderung makin tinggi juga tingkat pengetahuan yang dimiliki (Darsini dkk., 2019).

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan individu dalam rangka pemenuhan kebutuhan hidup yang dimilikinya. Lingkungan pekerjaan memberi pengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang, Hal tersebut dapat terjadi

karena suatu pekerjaan akan dapat memberi kesempatan dalam perolehan informasi kepada seseorang dari lingkungan pekerjaan (Anshori, 2013).

3) Pengalaman

Pengalaman yang dilalui akan memberikan kemungkinan individu dalam perolehan informasi yang selanjutnya menjadi suatu pengetahuan baginya. Pengalaman yang semakin banyak akan dapat memperbanyak pengetahuan yang dikuasai oleh orang yang bersangkutan (Darsini dkk., 2019).

4) Sumber informasi

Suatu informasi diperantarai oleh sumber informasi. Teknologi yang kini kian berkembang dapat memberikan kepraktisan dalam perolehan informasi bagi tiap- tiap individu. Makin banyaknya informasi yang diduplikasinya, maka makin meningkat juga pengetahuan seorang (Darsini dkk., 2019).

5) Sosial budaya

Sistem sosial budaya memiliki pengaruh terhadap tindakan maupun sikap individu ketika pengambilan keputusan agar mendapatkan sebuah informasi. Lingkungan sosial yang cenderung tertutup umumnya memiliki kemungkinan penolakan dalam pembaharuan informasi, begitu juga dengan kebalikannya, lingkungan yang terbuka akan dapat lebih mudah menerima informasi-informasi yang baru (Darsini dkk., 2019).

4. Pengukuran pengetahuan

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Notoatmodjo, 2018), pengetahuan dapat diukur dengan melakukan wawancara ataupun menggunakan angket atau kuisioner yang berisikan pertanyaan terkait dengan isi materi yang ingin diukur.

Menurut (Darsini dkk., 2019), tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh individu dapat dijabarkan dengan menggunakan skala kuantitatif yang terdiri dari:

- a. Pengetahuan kurang apabila memperoleh skor $< 60\%$
- b. Pengetahuan cukup apabila memperoleh skor $60\% - 79\%$
- c. Pengetahuan baik apabila memperoleh skor $\geq 80\%$

C. Sikap

1. Definisi

Sikap adalah suatu keadaan mental dan saraf dari kesiapan yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua objek dan situasi yang berkaitan dengannya (Nurtika & Puspa, 2019)

Sikap merupakan perasaan, pikiran, dan kecenderungan seseorang yang kurang lebih bersifat permanen mengenai aspek- aspek tertentu dalam lingkungannya. Sikap merupakan kecondongan evaluatif terhadap suatu stimulus atau objek yang berdampak pada bagaimana seseorang berhadapan objek tersebut. Ini berarti sikap menunjukkan kesetujuan atau ketidaksetujuan, suka atau tidak suka seseorang terhadap sesuatu (J, 2018).

Sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak (favorable) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (unfavorable) pada objek tersebut. Menurut Notoatmodjo 2019, sikap dibagi menjadi 5 tahapan yaitu:

- a. Menerima (*Receiving*): Menerima yaitu bahwa dimana seseorang (subyek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (obyek).
- b. Merespon (*Responding*): Memberikan jawaban bila ditanya, mengerjakan

atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah suatu indikasi dari sikap.

- c. Menghargai (*Valuing*): Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.
- d. Bertanggung Jawab (*Responsible*): Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

2. Faktor yang mempengaruhi sikap

Menurut (Jihan, 2018) faktor-faktor yang mempengaruhi sikap yaitu:

a. Pengalaman pribadi

Apa yang telah dan sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan kita terhadap stimulus sosial. Tanggapan akan menjadi salah satu dasar dalam terbentuknya sikap. Untuk dapat menjadi dasar terbentuknya sikap dan kesan yang kuat biasa dialami dari pengalaman pribadi. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Orang disekitar kita merupakan suatu komponen sosial yang ikut mempengaruhi sikap kita. Seseorang yang kita anggap penting, seseorang yang kita harapkan persetujuannya bagi setiap gerak tingkah dan pendapat kita, seseorang yang tidak ingin kita kecewakan, atau seseorang yang berarti khusus bagi kita, akan banyak mempengaruhi pembentukan sikap kita terhadap sesuatu. Diantara orang yang biasanya dianggap penting bagi individu adalah orang tua, teman dekat, guru, teman kerja, suami atau istri, dan lain- lain.

c. Pengaruh kebudayaan

Pengaruh besar dalam membentuk sikap kita yang lain adalah budaya dimana kita hidup dan dibesarkan. Tanpa kita sadari, budaya telah menanamkan garis pengarah sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karena kebudayaan juga yang memberikan corak pengalaman individu - individu menjadi anggota kelompok masyarakat asuhannya. Hanya kepribadian individu yang dapat memudahkan donasi kebudayaan dalam pembentukan sikap individual.

d. Cara pengukuran sikap

Sikap dapat diukur dengan menilai pernyataan sikap seseorang. Pernyataan sikap merupakan suatu rangkaian kalimat yang mengatakan sesuatu mengenai objek sikap, yaitu kehendak yang diungkap. Pernyataan sikap mungkin berisi atau mengatakan hal-hal yang positif mengenai objek sikap, yaitu kalimatnya bersifat mendukung atau memihak pada objek sikap. Pernyataan ini disebut dengan pernyataan yang *favourable*. Sebaliknya pernyataan sikap mungkin pula berisi hal-hal negatif mengenai objek sikap yang bersifat tidak mendukung maupun kontra terhadap objek sikap. Pernyataan seperti ini disebut dengan pernyataan yang tidak *favourable*. Suatu skala sikap sedapat mungkin diusahakan agar terdiri atas pernyataan *favourable* dan tidak *favourable* dalam jumlah yang seimbang (J, 2018).

- 1) Positif ($\geq$ Median)
- 2) Negatif ($<$ Median)

D. Keterampilan

1. Definisi

Keterampilan merupakan kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas tertentu dengan baik melalui latihan dan pengalaman. Menurut Robbins dan Judge (2019), keterampilan adalah kombinasi dari pengetahuan teoritis, pengalaman praktis, dan kemampuan kognitif yang diwujudkan dalam bentuk tindakan. Dalam konteks kebidanan, keterampilan sering kali dikaitkan dengan kemampuan praktis dalam melakukan tindakan yang mendukung kesehatan ibu dan bayi, seperti pijat oksitosin.

Santrock (2020) menyatakan bahwa keterampilan dikembangkan melalui tiga tahapan utama:

- a. Tahap Kognitif: Individu belajar memahami apa yang perlu dilakukan.
- b. Tahap Asosiatif: Melibatkan latihan untuk memperbaiki teknik yang digunakan.
- c. Tahap Otonom: Keterampilan dapat dilakukan secara otomatis tanpa banyak pemikiran.

E. Penelitian Terkait Gambaran Perilaku Suami dalam Melakukan Pijat Oksitosin

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al. (2020) menemukan bahwa edukasi kepada suami mengenai manfaat pijat oksitosin secara signifikan meningkatkan keterlibatan mereka dalam mendukung istri selama masa nifas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa suami yang diberikan edukasi memiliki peningkatan pemahaman sebesar 80% dibandingkan dengan kelompok suami yang tidak mendapatkan edukasi. Edukasi ini meliputi informasi tentang manfaat

pijat oksitosin bagi ibu nifas, teknik melakukannya, serta waktu yang tepat untuk memberikan pijatan. Pengetahuan yang lebih baik, suami merasa lebih percaya diri untuk berpartisipasi dalam mendukung istri.

Sari et al. (2021) melaporkan bahwa pelatihan praktis kepada suami mengenai teknik pijat oksitosin meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam melaksanakan pijatan. Pelatihan ini dilakukan melalui demonstrasi langsung oleh tenaga kesehatan, disertai penjelasan rinci mengenai manfaat pijat oksitosin. Penelitian ini juga mencatat bahwa ibu yang mendapatkan pijatan dari suami menunjukkan waktu pemulihan fisik yang lebih cepat. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan suami tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga berkontribusi pada kesehatan fisik istri selama masa nifas.

Penelitian oleh Yuniar et al. (2022) menemukan bahwa keterlibatan suami dalam melakukan pijat oksitosin berkaitan erat dengan peningkatan produksi ASI. Dalam studi ini, ibu yang mendapatkan pijatan dari suaminya memiliki produksi ASI hingga 75% lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak mendapatkan dukungan serupa. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya dukungan fisik dari suami dalam mendukung keberhasilan menyusui. Tindakan sederhana seperti pijat oksitosin tidak hanya membantu meningkatkan hormon oksitosin tetapi juga menciptakan ikatan yang lebih kuat antara suami dan istri.

Studi yang dilakukan oleh Andini et al. (2023) menyoroti pengaruh norma sosial dan budaya terhadap perilaku suami dalam melakukan pijat oksitosin. Suami yang tinggal di lingkungan dengan budaya yang mendukung keterlibatan ayah dalam perawatan pasca persalinan lebih mungkin untuk terlibat aktif. Sebaliknya, suami yang berasal dari lingkungan dengan norma sosial yang

menganggap perawatan nifas sebagai tugas eksklusif ibu atau tenaga medis cenderung kurang terlibat. Hasil ini menekankan perlunya pendekatan berbasis komunitas untuk mengubah persepsi budaya dan meningkatkan keterlibatan suami dalam perawatan nifas.

Dari beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa edukasi, pelatihan praktis, dukungan sosial, dan perubahan norma budaya memiliki peran penting dalam mendorong perilaku suami untuk melakukan pijat oksitosin. Pendekatan yang komprehensif dan melibatkan berbagai pihak dapat meningkatkan efektivitas dukungan suami selama masa nifas, yang pada akhirnya memberikan manfaat besar bagi kesehatan ibu dan bayi.

F. Pijat oksitosin

1. Definisi pijat oksitosin

Pijat oksitosin merupakan teknik pijat yang berfokus pada area punggung bagian atas hingga punggung bawah dengan tujuan merangsang pelepasan hormon oksitosin. Hormon ini berperan penting dalam proses menyusui, terutama dalam meningkatkan refleks let-down yang memungkinkan ASI keluar lebih lancar. Pijat oksitosin dapat merangsang kontraksi otot-otot di sekitar saluran ASI, sehingga meningkatkan efisiensi menyusui dan mempercepat produksi ASI. Ibu yang melakukan pijat oksitosin secara rutin cenderung memiliki pengalaman menyusui yang lebih positif, terutama karena pijat ini dapat membantu memperlancar aliran ASI dan mengurangi masalah seperti payudara bengkak dan tersumbatnya saluran ASI (Nuraini & Dewi, 2023).

Selain manfaat dalam produksi ASI, pijat oksitosin juga memberikan efek relaksasi yang bermanfaat bagi ibu nifas. Melalui teknik-teknik tertentu, pijat ini

membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah di area tubuh yang rentan mengalami kelelahan pasca-persalinan, seperti punggung dan bahu. Pijat oksitosin juga efektif dalam mengurangi nyeri otot yang sering dialami ibu setelah melahirkan akibat perubahan postur tubuh dan aktivitas fisik yang intensif. Efek relaksasi ini dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik dan membantu ibu merasa lebih rileks dan nyaman dalam menjalani proses menyusui serta perawatan bayi (Kusuma et al., 2021).

Secara keseluruhan, pijat oksitosin tidak hanya berfungsi untuk mendukung produksi ASI, tetapi juga membantu ibu dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kenyamanan pasca-persalinan. Kombinasi manfaat fisik dan emosional ini membuat pijat oksitosin menjadi salah satu teknik yang sering direkomendasikan oleh tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan untuk ibu nifas.

2. Manfaat pijat oksitosin

Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down. Pijat oksitosin ini dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan dengan dilakukan pemijatan ini, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang. Jika ibu rileks dan tidak kelelahan setelah melahirkan dapat membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin.

Selama kehamilan, hormon prolaktin dari plasenta meningkat tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari kedua atau ketiga pasca persalinan, kadar estrogen dan progesteron turun drastis, sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI. Dengan menyusukan lebih dini terjadi rangsangan

putting susu, terbentuklah prolaktin hipofisis, sehingga sekresi ASI semakin lancar.

Pijat oksitosin banyak memberikan manfaat dalam proses menyusui, manfaatnya selain mengurangi stress pada ibu nifas dan dapat mengurangi nyeri pada tulang belakang dan juga dapat merangsang kerja hormon oksitosin, manfaat pijat oksitosin antara lain:

- a. Meningkatkan kenyamanan
- b. Mengurangi sumbatan ASI
- c. Merangsang pelepasan hormon oksitosin
- d. Memperlancar produksi ASI
- e. Mempercepat proses uterus

3. Teknik pijat oksitosin

Mengajarkan pijat oksitosin selama kehamilan merupakan suatu hal yang paling penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan menyusui nantinya. Seorang ibu dalam masa menyusui tidak melakukan pijat oksitosin, maka sering dijumpai kasus yang akan merugikan ibu dan bayi. Karena pijat oksitosin ini tidak hanya merangsang refleks oksitosin atau refleks let down, tetapi juga baik bagi psikologi ibu dan bayi, dan memberikan rasa nyaman bagi ibu dan bayi.

Dalam keadaan nyaman, tenang dan tidak stres akan meningkatkan perasaan kasih sayang antara ibu dan bayi, menciptakan ikatan ibu dan bayi yang erat (bonding). Rasa senang bisa bersentuhan dengan bayi yang dilahirkannya akan stimulasi pelepasan oksitosin, dan juga prolaktin (Herna, 2019).

Pijat oksitosin dapat dilakukan pada 24 jam pertama setelah persalinan untuk ibu yang bersalin normal, namun untuk ibu yang bersalin secara section

secara dapat dilakukan pada 24 jam kedua pasca persalinan. Hal ini berbeda karena adanya keterbatasan fisik dan mobilisasi yang dialami oleh ibu post section secara pada 24 jam pertama sehingga belum dapat dilakukan proses pemijatan.

Persiapan dan peralatan yang dibutuhkan untuk melakukan pijat oksitosin adalah:

- a. Persiapan ruangan yang mendukung privacy ibu (dapat dilakukan dikamar atau ruangan khusus untuk ibu menyusui)
- b. Peralatan yang dibutuhkan: Baby oil, waslap, handuk dan air hangat.
- c. Langkah-langkah pijat oksitosin

Pijat oksitosin adalah pijat punggung yang ditujukan untuk memperlancar pengeluaran ASI. Pijat ini menekankan pada bagian tulang belakang yang mampu merangsang produksi hormon oksitosin dalam tubuh. Pijat oksitosin juga menghentikan produksi hormon kristol atau hormon penyebab stres, sehingga dapat mencegah beragam masalah kesehatan lainnya.

- 1) Mencuci tangan
- 2) Ibu melepaskan pakaian atas dan ibu dalam posisi nyaman bersandar pada meja dengan bantal dengan posisi payudara menggantung, handuk dipasang di paha
- 3) Pijat dilakukan pada punggung ibu sepanjang tulang belakang, mulai dari tulang leher pertama sampai tulang belikat, pemijatan bisa dibantu dengan penggunaan oil
- 4) Gunakan kedua tangan dengan ibu jari menghadap kedepan, sementara jari lainnya menopang
- 5) Lakukan gerakan memijat dengan tekanan ringan hingga sedang dengan lembut secara melingkar menuju ke bagian bawah.

- 6) Pastikan ibu merasa nyaman selama pemijatan, jika ibu merasa sakit segera hentikan
- 7) Pijat selama 3-5 menit per sesi dapat dilakukan 1-2 kali sehari atau sesuai kebutuhan ibu.
- 8) Memastikan ibu merasa nyaman selama proses pijatan.
- 9) Selesai memijat punggung ibu bisa dibersihkan dengan waslap air hangat

d. Waktu pelaksanaan pijat oksitosin

Waktu pemijatan dihubungkan dengan produksi ASI (jumlah oksitosin yang keluar) pada 5 waktu yang berbeda yaitu dilakukan pemijatan, 5 menit, 15 menit, 30 menit, 45 menit dan 60 menit sebelum menyusui, didapatkan hasil bahwa waktu yang paling efektif untuk melakukan pemijatan adalah 15 menit sebelum menyusui, karena hal ini akan memberikan peningkatan pengeluaran jumlah hormon oksitosin yang keluar, sehingga hormon prolaktin juga akan mengalami peningkatan. Jadi pijat oksitosin dapat dilakukan 1x dalam sehari. Sebaiknya dilakukan pagi dan sore sebelum mandi dan 15 menit sebelum menyusui agar mendapatkan hasil yang maksimal (Sari, 2017).

Pemberian terapi pijat oksitosin pada ibu dapat membantu dalam peningkatan produksi ASI selama masa nifas. Hal ini didukung dengan penelitian yang membuktikan bahwa adanya pengaruh pijat oksitosin pada ibu nifas terhadap pengeluaran ASI. Terapi ini mudah diterapkan, tidak invasif, dan praktis untuk meningkatkan jumlah produksi ASI. Pemijatan yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi di nilai cepat (24-48 jam), sedang (48-72 jam) dan lambat (> 72 jam). Hasil pengeluaran ASI ibu post partum tidak lancar (< 5 cc) dan ASI keluar dengan lancar (> 5-10 cc) (Purnama Sari dan Hindiyati, 2020).