

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pijat Oksitosin

1. Pengertian

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Selain memberi kenyamanan pada ibu dan merangsang refleks oksitosin, pijat oksitosin juga memiliki manfaat lain, yaitu mengurangi pembengkakan payudara (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI (*plugged/milk,duct*), dan membantu mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Armini NW, Marhaeni GA, Sriasih GK, 2020).

Pijat Oksitosin merupakan pemijatan tulang belakang pada *costa* ke 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis merangsang hipofise posterior. Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang reflek oksitosin atau *refleks let down*. Pijat oksitosin ini dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang, sehingga diharapkan dengan dilakukannya pemijatan tulang belakang ini, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan segera hilang. Jika ibu rileks dan tidak kelelahan dapat membantu pengeluaran hormon oksitosin. Pijatan atau pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Pijat

oksitosin efektif dilakukan pada hari pertama dan kedua post partum, karena pada kedua hari tersebut ASI belum terproduksi cukup banyak. Pijat oksitosin bisa dilakukan kapanpun ibu mau dengan durasi \pm 15 menit, lebih disarankan dilakukan sebelum menyusui atau memerah ASI. Sehingga untuk mendapatkan jumlah ASI yang optimal dan baik, sebaiknya pijat oksitosin dilakukan setiap hari dengan durasi \pm 15 menit.

2. Hormon-hormon yang bekerja

a. Refleksi Prolaktin

- 1) Refleksi ini secara hormonal untuk memproduksi ASI.
- 2) Waktu bayi menghisap payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan aerolaibu.
- 3) Rangsangan ini diteruskan ke hipofise melalui nervus vagus, terus ke lobus anterior.
- 4) Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI.
- 5) Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI.

b. Refleksaliran (*Let Down Refleks*)

Bersamaan dengan pembentukan prolaktin oleh hipofise anterior, rangsangan yang berasal dari isapan bayi dilanjutkan ke hipofise posterior yang kemudian dikeluarkan oksitosin. Melalui aliran darah, hormon ini menuju uterus sehingga menimbulkan kontraksi. Kontraksi dari sel akan memeras air susu yang telah terbuat keluar dari alveoli dan masuk ke sistem duktus dan selanjutnya mengalir melalui masuk ke mulut bayi.

3. Manfaat Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin memberikan banyak manfaat dalam proses menyusui, karena kinerjanya yang merangsang kinerja hormon oksitosin seperti meningkatkan kenyamanan pada ibu setelah melahirkan, mengurangi stres pada ibu setelah melahirkan, mengurangi nyeri pada tulang belakang sehabis melahirkan, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin dan memperlancar produksi ASI, dan mempercepat proses involusi uterus sehingga mengurangi pendarahan pasca melahirkan.

4. Langkah - langkah Pemberian Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin 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 (Depkes RI, 2018). Pijat oksitosin ini bisa dilakukan segera setelah ibu melahirkan bayinya dengan durasi ± 15 menit, frekuensi pemberian pijatan 1 - 2 kali sehari. Pijatan ini tidak harus dilakukan langsung oleh petugas kesehatan dengan menggunakan protokol kesehatan tetapi dapat juga dilakukan oleh suami atau anggota keluarga. Pemberian pijat oksitosin bisa kapan saja diberikan bahkan saat ASI ibu sudah lancar karena selain memperlancar ASI, pijatan bisa memberikan kenyamanan pada ibu. Berikut merupakan langkah-langkah pijat oksitosin (Armini NW, Marhaeni GA, Sriasih GK, 2020) :

- a. Memberitahukan kepada ibu tentang tindakan yang akan dilakukan, tujuan maupun cara kejanya untuk menyiapkan kondisi psikologis ibu.

- b. Menyiapkan peralatan dan ibu dianjurkan membuka pakaian atas dan memasang handuk, agar dapat melakukan tindakan lebih efisien.
- c. Mengatur ibu dalam posisi duduk dengan kepala bersandarkan tangan yang dilipat ke depan dan meletakkan tangan yang dilipat di meja yang ada didepannya, dengan posisi tersebut diharapkan bagian tulang belakang menjadi lebih mudah dilakukan pemijatan .
- d. Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil.
- e. Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk kedepan
- f. Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jarinya.
- g. Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang kearah bawah dari leher kearah tulang belikat.
- h. Mengulangi pemijataan hingga 3 kali.
- i. Membersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin secara bergantian.



Gambar 1. Langkah-langkah Pijat Oksitosin

B. Tanda Bayi Cukup Minum ASI

Pada dasarnya, kebutuhan bayi terhadap ASI dan produksi ASI sangat bervariasi. Oleh karena itu, ibu sulit memprediksi tercukupi kebutuhan ASI pada bayi. Terkait hal ini, ibu perlu memperhatikan tanda-tanda kelaparan atau kepuasan yang ditunjukkan oleh bayi, serta penambahan berat badan bayi sebagai indikator kecukupan bayi terhadap ASI (Armini NW, Marhaeni GA, Sriasih GK, 2020).

Kecukupan minum pada bayi dapat dilihat dari kepuasan bayi menyusui dengan tanda-tanda bayi cukup ASI sebagai berikut :

a. Frekuensi bayi menyusui.

Pada bayi umur 1 hingga 3 bulan yang cukup minum, frekuensinya akan teratur. Bayi akan terlelap setelah minum susu dan terbangun lagi untuk minum di waktu yang sama. Frekuensi 8-12 kali atau lebih dari 12 kali dalam sehari.

b. Bayi tampak puas

Tanda bayi cukup ASI bisa dilihat dari ekspresi bayi. Jika setelah menyusui bayi terlihat santai, tenang, tidak rewel dan puas, maka ini tanda bayi sudah cukup minum ASI. Sedangkan sebelum menyusui bayi akan rewel dan tidak nyaman, bayi yang baik pola minumannya, maka akan teratur juga jam minumannya 2-3 bangun untuk minum.

d. Bayi sering BAK

Pada beberapa hari awal setelah lahir atau saat bayi mendapatkan susu pertama biasanya bayi hanya dapat membasahi 1-2 popok perhari. Setelah ASI banyak diproduksi dan bayi mampu menyusui dengan baik maka bayi akan lebih sering BAK sehingga dapat membasahi 10-20 popok sehari. BAK bayi

cenderung berwarna kuning muda tau jernih. Frekuensi BAK bayi normal sebanyak 10-20 kali sehari. Dan semakin bertambahnya usia pada bayi frekuensinya semakin berkurang. Bayi harus BAK minimal 6 kali sehari sebagai tanda cukup ASI.

e. Pola BAB cenderung berkurang

Pada bulan pertama, bayi setidaknya BAB 2-5 kali sehari dengan warna kehijauan hingga keemasan. Warna feces mulai berubah kekuningan pada hari kelima setelah lahir. Setelah berusia 1 bulan, frekuensi BAB pada bayi semakin jarang. Setelah bayi mulai makan atau sekitar 6 bulan keatas frekuensinya semakin jarang yang mungkin akan 1 kali sehari. Frekuensi BAB pada bayi usi 0-3 bulan yang mendapat ASI saja mengalami BAB 5-40 kali dalam seminggu atau sekitar 2-5 kali dalam sehari. Biasanya bayi umur 1 hari akan BAB 2 kali dalam sehari, dan semakin sering setelah minumnya tercukupi.

3. Tanda Bayi Tidak Cukup ASI

Tanda bayi tidak cukup ASI dapat ditandai dengan berat badan bayi yang terus menurun, bayi jarang BAK atau kurang dari 6 kali dalam sehari, warna feces bayi masih gelap, bayi akan rewel dan akan terlihat lesu, payudara ibu cenderung kencang dan tidak menyusut setelah disusui.

Pada Bobak (2012) penilaian kepuasan bayi dapat dilihat melalui kecukupan bayi minum ASI dengan menggunakan beberapa kriteria sebagai acuan untuk mengetahui keluarnya ASI dan jumlahnya mencukupi bagi bayi pada 2-3 hari pertama kelahiran, diantaranya adalah sebelum disusui payudara ibu terasa tegang, ASI yang banyak dapat keluar dari puting dengan sendirinya, ASI yang kurang dapat dilihat saat stimulasi pengeluaran ASI, ASI hanya sedikit yang

keluar, bayi baru lahir yang cukup mendapatkan ASI maka BAK-nya selama 24 jam minimal 10-20 kali, warna urin kuning jernih, jika ASI cukup setelah menyusui maka bayi tertidur/tenang selama 2-3 jam kemudian bangun untuk minum lagi. Indikator lain untuk melihat bahwa produksi ASI mencukupi bagi bayi adalah karakteristik dari BAB bayi, Pada 24 jam pertama bayi mengeluarkan BAB yang berwarna hijau pekat, kental dan lengket, yang dinamakan dengan mekonium, BAB ini berasal dari saluran pencernaan bayi, serta cairan amnion.

C. Manajemen Laktasi

1. Pengertian

Manajemen laktasi adalah suatu upaya yang dilakukan oleh ibu, ayah dan keluarga untuk menunjang keberhasilan menyusui. Menyusui merupakan proses pemberian air susu kepada bayi baik secara langsung pada payudara ibu ataupun melalui pemerasan (*expresses breast-feeding*). Laktasi merupakan bagian terpadu dari proses reproduksi yang memberikan makanan bayi secara ideal dan alamiah serta merupakan dasar biologik dan psikologik yang dibutuhkan untuk pertumbuhan.

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang ideal bagi pertumbuhan neonatus. Sejumlah komponen yang terkandung di dalam ASI sebagai sumber nutrisi untuk pertumbuhan dan perlindungan pertama terhadap infeksi. Proses pembentukan air susu merupakan suatu proses yang kompleks melibatkan hipotalamus, pituitari dan payudara, yang sudah dimulai saat fetus sampai pada masa pasca persalinan. ASI yang dihasilkan memiliki komponen yang tidak

konstan dan tidak sama dari waktu ke waktu tergantung stadium laktasi (Armini NW, Marhaeni GA, Sriasih GK, 2020).

World Health Organization (WHO) dan UNICEF merekomendasikan untuk memulai dan mencapai ASI eksklusif yaitu dengan menyusui dalam satu jam pertama setelah kelahiran melalui Inisiasi Menyusu Dini (IMD). Menyusui secara eksklusif selama enam bulan, tanpa memberikan makanan tambahan lainnya selain ASI. Menyusui kapanpun bayi memintanya atau sesuai kebutuhan bayi (*on demand*). Tidak menggunakan botol susu maupun empeng. Mengeluarkan ASI dengan memompa atau memerah dengan tangan, disaat tidak bersama anak serta mengendalikan emosi dan pikiran agar tetap tenang. Seiring dengan pengenalan makanan tambahan, bayi tetap diberikan ASI, sebaiknya sampai 2 tahun menurut rekomendasi WHO.

2. Manfaat ASI

ASI eksklusif memberikan dua manfaat sekaligus yaitu bagi ibu dan bayinya (Kemenkes, 2018). Manfaat yang ada adalah :

a. Bagi bayi

Bagi bayi ASI merupakan sumber dari segala nutrisi yang dibutuhkan tubuhnya karena mengandung makanan terlengkap untuk bayi yang diperlukan selama 6 bulan pertama, ASI juga mengandung antibody bagi bayi terutama untuk melancarkan pencernaan dan gangguan pernafasan. Dengan ibu taat memberikan ASI eksklusif sang bayi akan cepat berkembang sistem motorik sehingga pada bayi yg mendapat ASI eksklusif bayi cepat bisa berjalan. Kandungan ASI melindungi bayi dari alergi. Bayi yang minum ASI memiliki kecendrungan untuk memiliki berat badan ideal.

b. Bagi ibu

Memberikan ASI bermanfaat untuk ibu di segala aspek kehidupannya. Dengan memberikan ASI membantu ibu mempercepat pengembalian uterus setelah melahirkan sehingga mengurangi pendarahan. Membantu menurunkan berat badan selama hamil sehingga ibu bisa kembali memiliki berat badan yang ideal, mempermudah ibu dalam kesehariannya karena bisa diberikan kapan saja dan dimana saja. Pemberian ASI secara eksklusif dapat berfungsi sebagai kontrasepsi karena isapan bayi merangsang hormon prolaktin yang menghambat terjadinya ovulasi sehingga menunda kesuburan. Kedekatan ibu dan bayi pun tetap terjalin sehingga ibu akan merasa bangga dan bahagia bisa menyusui bayinya.

3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI

Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi proses laktasi adalah makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, dukungan suami dan keluarga, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, anatomis dan fisiologis payudara, pola istirahat, faktor isapan anak dan frekuensi penyusuan, berat badab lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan, menghirup asap rokok/polusi dan mengkonsumsi alkohol, usia ibu dan paritas (Armini NW, Marhaeni GA, Sriasih GK, 2020).

D. Proses Produksi Air Susu Ibu (ASI)

Pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf, dan bermacam-macam hormon (Armini NW, Marhaeni GA, Sriasih GK, 2020). Pengaturan hormon terhadap pengeluaran ASI dapat dibedakan menjadi tiga bagian yaitu :

1. Produksi Air Susu Ibu (Prolaktin)

Prolaktin merupakan suatu hormon yang disekresi oleh *glandula pituitary*. Hormon ini memiliki peranan penting dalam produksi ASI. Peningkatan kadar prolaktin akan menghambat ovulasi, dan dengan demikian juga mempunyai fungsi kontrasepsi .

a. Refleks Prolaktin

Hormon Prolaktin berperan dalam produksi ASI di tingkat alveoli. Makin sering bayi menyusu maka makin banyak pula produksi ASI. Hisapan bayi akan merangsang puting susu dan payudara, karena ujung-ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Faktor pemacu sekresi prolaktin akan merangsang hipofise anterior sehingga keluar prolaktin. Hormon ini merangsang sel-sel alveoli untuk mengambil protein, gula dan lemak dari darah ibu. Semua bahan tersebut adalah bahan utama dalam pembuatan air susu.

b. Refleks *Let Down*

Hormon ini berfungsi memacu kontraksi otot polos yang ada di dinding alveolus dan dinding saluran, sehingga ASI dipompa keluar. Oksitosin akan bekerja memacu refleks pengeluaran ASI atau reflek oksitosin yang juga disebut *Let Down Reflex*. Tanda yang bisa diamati adalah keluarnya ASI dari payudara yang sedang tidak digunakan, perubahan pola hisapan bayi dari cepat dan dangkal menjadi lambat dan dalam, tanda bayi menelan ASI yaitu terdengar suara saat bayi menelan ASI, dan terlihat sedikit susu di sudut mulut bayi. Pada saat ibu memerah, *Let Down Reflex* dapat diamati dengan tanda keluarnya ASI yang sangat deras dan memancar ke segala arah dari payudara ibu. Faktor-faktor yang

mempengaruhi refleksi aliran adalah melihat bayi, mendengar suara bayi, mencium bayi, dan memikirkan bayi.

2. Pengeluaran Air Susu Ibu (Oksitosin)

Apabila bayi disusui, maka gerakan menghisap yang berirama akan menghasilkan rangsangan saraf yang terdapat di dalam glandula pituitari posterior. Akibat langsung reflek ini adalah dikeluarkannya oksitosin dari pituitari posterior. Hal-hal ini kan menyebabkan sel-sel miopitel (sel “keranjang” atau sel”laba-laba”) disekitar alveoli akan berkontraksi dan mendorong air susu masuk kedalam pembuluh ampulae sehingga susu siap untuk dikonsumsi bayi. Pengeluaran oksitosin ternyata disamping dipengaruhi oleh isapan bayi juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada sistem duktus.

3. Pemeliharaan Air Susu Ibu

Dua faktor penting untuk pemeliharaan laktasi adalah rangsangan yaitu penghisapan oleh bayi akan memberikan rangsangan yang jauh lebih besar dibandingkan dengan memeras air susu dari payudara atau menggunakan pompa. Bayi sebaiknya menghisap payudara hingga payudara kosong sebelum diberikan payudara yang lain. Apabila air susu yang diproduksi tidak dikeluarkan, maka laktasi akan tertekan (mengalami hambatan) karena terjadi pembengkakan alveoli dan sel keranjang tidak dapat berkontraksi. Air susu ibu tidak dapat dipaksa masuk ke dalam duktus laktifer.

E. Cara Menyusui Yang Benar

Septikasari (2018) mengatakan bagi ibu yang menyusui bayinya perawatan putting susu merupakan suatu hal yang sangat penting. Payudara harus

dibersihkan dengan teliti setiap hari selama mandi dan sekali lagi ketika hendak menyusui. Hal ini akan mengangkat kolostrum yang kering atau sisa susu untuk mencegah akumulasi dan masuknya bakteri baik ke puting maupun ke mulut bayi. Salep atau krim khusus dapat digunakan untuk mencegah pecah-pecah pada puting. Cara menyusui yang benar (Mufdlilah, 2017) :

1. Cuci tangan dengan sabun menggunakan air bersih yang mengalir.
2. Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan *areola* sekitarnya.
3. Letakkan bayi menghadap perut ibu atau payudara, mulailah menyusui dari payudara yang terakhir belum dikosongkan.
4. Jika payudara besar, pegang payudara dengan ibu jari dan jari lainnya menopang bagian payudara.
5. Rangsang bayi menggunakan jari yang didekatkan ke sisi mulut bayi (bisa menggunakan kelingking).
6. Dekatkan dengan cepat kepala bayi ke payudara ibu, kemudian masukkan puting dan *areola* ke mulut bayi.
7. Setelah payudara yang dihisap terasa kosong, lepaskan isapan bayi dengan menekan dagu ke bawah atau jari kelingking ibu ditempelkan ke mulut bayi. Susui berikutnya pada payudara berikutnya. Setelah itu keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan *areola* sekitarnya, kemudian biarkan kering dengan sendirinya (jangan dilap).
8. Sendawakan bayi.

F. Dukungan Bidan dalam Pemberian ASI

Bidan mempunyai peranan yang sangat istimewa dalam menunjang pemberian ASI. Peran bidan dapat membantu ibu untuk memberikan ASI dengan baik dan mencegah masalah-masalah umum terjadi. Peranan awal bidan dalam mendukung pemberian ASI adalah (Marmi, 2012) :

1. Meyakinkan bahwa bayi memperoleh makanan yang cukup dari payudara ibunya.
2. Membantu ibu sedemikian rupa sehingga ia mampu menyusui bayinya sendiri.
3. Membiarkan bayi bersama ibunya segera sesudah lahir selama beberapa jam pertama.
4. Mengajarkan cara merawat payudara yang sehat pada ibu untuk mencegah masalah umum yang timbul.
5. Membantu ibu pada waktu pertama kali memberi ASI.
6. Menempatkan bayi didekat ibu pada kamar yang sama (rawat gabung).
7. Memberikan ASI pada bayi sesering mungkin.
8. Memberikan kolustrum dan ASI saja.
9. Menghindari susu botol dan “dotempeng”

G. Pijat Oksitosin dan Kepuasan Bayi Menyusu

Hasil penelitian Tri Budiati (2012) tingkat kepuasan pada bayi dibagi menjadi dua kategori yaitu puas dan tidak puas, dapat dikatakan puas dan tidak puas jika : 1. Puas : ≥ 4 dari 6 items yang di observasi, terdapat pada bayi.

Tidak Puas : < 4 dari total 6 items yang dinilai.