

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Pengertian

Pengetahuan merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan pemahaman seseorang terhadap sesuatu. Hal ini melibatkan dua unsur utama, yaitu subjek yang mengetahui dan objek yang diketahui, serta kesadaran tentang hal-hal yang ingin diketahui. Dengan demikian, pengetahuan melibatkan kesadaran subjek untuk memahami objek yang dihadapinya. Dalam konteks ini, pengetahuan dapat dianggap sebagai hasil dari pemahaman manusia terhadap suatu hal. (Rachmawati, C. W., 2019).

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut Pakpahan, M. et all, 2021 Ada beberapa tingkat pengetahuan dapat ditemukan dalam domain kognitif yaitu :

1. Tahu (*know*)

Tahu adalah kemampuan untuk mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Ini mencakup mengingat kembali (*recall*) informasi spesifik dan seluruh materi yang telah dipelajari atau rangsangan yang diterima. Oleh karena itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur tingkat pengetahuan ini antara lain adalah menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2. Memahami (*comprehension*)

Kemampuan untuk menjelaskan dengan benar tentang suatu objek yang diketahui dan mampu menginterpretasikan materi tersebut secara tepat. Seseorang yang telah memahami objek atau materi harus dapat menjelaskan, memberikan contoh, membuat simpulan, meramalkan, dan sebagainya terkait dengan objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*application*)

Kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi nyata.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menguraikan materi atau objek ke dalam komponen-komponen yang masih terkait dalam satu struktur organisasi. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5. Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan untuk menyusun atau menghubungkan bagian-bagian menjadi suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain, sintesis adalah kemampuan untuk membuat formulasi baru dari formulasi yang ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan untuk memberikan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian ini didasarkan pada kriteria yang ditetapkan sendiri atau menggunakan kriteria yang sudah ada.

2.1.3 Cara Memperoleh Pengetahuan

Dari macam cara yang telah digunakan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sepanjang sejarah dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu :

1. Cara tradisional atau non-ilmiah

Cara kuno atau tradisional ini dipakai orang untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, sebelum ditemukannya metode ilmiah atau metode penemuan secara sistematis dan logis. Cara cara pengetahuan pada periode ini antara lain:

a. Cara coba salah (*trial and error*)

Cara ini telah di pakai oaring sebelum adanya kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan tersebut tidak berhasil, maka akan dicoba dengan kemungkinan yang lain.

b. Cara kekuasaan atau otoritas

Pendekatan ini adalah bahwa orang harus menerima pendapat orang lain yang melakukan tindakan tanpa terlebih dahulu memverifikasi atau menguji kebenaran pendapat tersebut menggunakan logika atau bukti empiris mereka sendiri. Hal ini terjadi karena individu yang setuju dengan gagasan tersebut melakukannya atas dasar anggapan bahwa gagasan tersebut benar.

c. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman dapat menjadi sumber pengetahuan atau sarana untuk menemukan kebenaran pengetahuan. Hal ini dicapai dengan mereplikasi pengetahuan yang diperoleh dari penyelesaian masalah di masa lalu.

d. Melalui jalan pikiran

Manusia telah menggunakan penalaran untuk menemukan kebenaran tentang berbagai hal, baik melalui induksi maupun deduksi. Induksi dikenal sebagai metode menarik kesimpulan melalui pengajuan pertanyaan yang ditargetkan secara luas, dan deduksi dikenal sebagai metode menarik kesimpulan dari pernyataan yang luas ke pernyataan yang spesifik.

2. Cara modern atau Ilmiah

Metode pembelajaran baru atau modern saat ini lebih bersifat ilmiah, metode, dan logistik. Melakukan observasi langsung dan mencatat semua informasi yang relevan tentang subjek penelitian merupakan cara untuk mencapai kesimpulan. (Kholid. A, 2014).

2.1.4 Faktor faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Arsyad, Niluh, Faina, 2021 adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi:

a. Faktor Internal

1. Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang, termasuk pola hidup, terutama dalam hal memotivasi untuk memiliki sikap berpikir positif serta dalam pembangunan secara keseluruhan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah bagi mereka untuk menerima informasi yang diberikan. Dengan demikian, pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk individu dan masyarakat yang lebih baik.

2. Pekerjaan

Pekerjaan dipahami sebagai suatu kewajiban yang harus dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan keluarganya. Pekerjaan ini tidak selalu dinikmati, namun dianggap sebagai cara untuk mencari penghasilan yang sering kali dianggap monoton, berulang, dan penuh dengan tantangan. Selain itu, pekerjaan juga dianggap sebagai kegiatan yang memerlukan investasi waktu yang besar.

3. Umur

usia adalah periode waktu yang dihitung mulai dari kelahiran seseorang hingga ulang tahunnya, semakin seseorang bertambah usia, kemampuan berpikir dan bertindak juga akan semakin matang.

b. Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan kondisi yang ada di sekitar manusia, termasuk kondisi fisik, sosial, budaya, dan ekonomi. Lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan dan perilaku individu atau kelompok.

c. Sosial budaya

Sosial budaya dalam masyarakat dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap sikap individu dalam menerima informasi. Sistem sosial budaya mencakup norma, nilai, kepercayaan, tradisi, dan struktur sosial yang ada dalam masyarakat. Faktor-faktor ini dapat memengaruhi bagaimana individu menafsirkan dan merespons informasi yang diterima.

d. Sumber informasi

Keterpaparan seseorang terhadap berbagai sumber informasi seperti televisi, radio, koran, buku, majalah, dan internet dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

2.1.5 Pengukuran tingkat pengetahuan

Menurut Arsyad, 2021 pengetahuan seseorang dapat ditetapkan berdasarkan hal-hal berikut:

- a. Bobot I : tahap tahu dan pemahaman
- b. Bobot II : tahap tahu, pemahaman, aplikasi dan analisis
- c. Bobot III : tahu, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi

terdapat 3 kategori tingkat pengetahuan yang didasarkan pada nilai presentase sebagai berikut:

- a. Tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya $> 75\%$
- b. Tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilainya $56\% - 74\%$
- c. Tingkat pengetahuan kategori kurang jika nilainya $< 55\%$

Dalam pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner dengan skala Guttman, pertanyaan-pertanyaan dirancang untuk menghasilkan jawaban yang tegas, seperti ya atau tidak, benar atau salah, pernah atau tidak pernah, positif atau negatif, dan sebagainya. Dalam skala ini, jika pertanyaan dirumuskan dalam bentuk positif, maka jawaban benar diberi nilai 1 dan jawaban salah diberi nilai 0. Namun, jika pertanyaan dirumuskan dalam bentuk negatif, maka jawaban benar diberi nilai 0 dan jawaban salah diberi nilai 1.

2.2 Air Susu Ibu (ASI)

2.2.1 Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan alami yang sangat penting bagi bayi, terutama dalam bulan pertama kehidupan. ASI mengandung semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. ASI juga dianggap sebagai makanan ideal karena memiliki banyak manfaat, termasuk untuk perkembangan sensorik dan kognitif bayi. Selain itu, ASI juga memiliki peran penting dalam mencegah bayi dari penyakit infeksi dan kronis. (Wahyuni, Lusi, Sri, Epti., 2022).

2.2.2 Manfaat ASI

ASI memiliki banyak manfaat bagi bayi, antara lain:

1. Manfaat ASI bagi Ibu

Pemberian ASI tidak hanya bermanfaat bagi bayi, tetapi juga bagi ibu. beberapa manfaat ASI bagi ibu antara lain:

a. Ungkapan kasih sayang

Memberikan ASI tidak hanya memberikan nutrisi yang esensial bagi bayi, melainkan juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Sentuhan kulit, kontak fisik, tatapan, percakapan, dan pengamatan yang dilakukan secara rutin oleh ibu terhadap bayinya semuanya berperan penting dalam membangun hubungan yang kuat dan penuh kasih antara keduanya.

b. Mencegah kanker

Hormon prolaktin dan oksitosin masih diproduksi oleh ibu menyusui. Menyusui juga dapat menurunkan kemungkinan terkena kanker karena hormon yang diserap selama menyusui dapat mencegah produksi hormon estrogen yang berlebihan.

c. Mencegah kegemukan

Ibu menyusui akan menghasilkan ASI dengan menggunakan lemak yang mereka simpan selama kehamilan. Menyusui secara teratur akan menjaga cadangan lemak dan energi ibu agar tetap terpakai,

sehingga dapat menurunkan kemungkinan terjadinya obesitas atau kegemukan.

d. Mencegah perdarahan setelah melahirkan

Ibu yang memberikan ASI setelah melahirkan dapat menghindari risiko perdarahan. Ini karena menyusui merangsang pelepasan oksitosin, yang meningkatkan kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang efektif dapat membantu menutup pembuluh darah yang terbuka setelah proses melahirkan, mengurangi risiko perdarahan.

e. Alat kontrasepsi

Menyusui dapat berperan sebagai metode kontrasepsi alami. Pada ibu yang menyusui, produksi hormon estrogen dapat terhambat, yang dapat menunda ovulasi dan membuat ibu kurang subur. Dengan demikian, menyusui dapat membantu menunda kehamilan.

f. Aspek kesehatan yang lainnya

Menyusui dapat mengakibatkan penundaan menstruasi dan mengurangi jumlah perdarahan setelah melahirkan. Ini membantu mencegah anemia atau kekurangan zat besi pada ibu. Dengan memberikan ASI, ibu dapat menjaga kesehatannya dengan baik.

2. Beberapa manfaat ASI buat bayi antara lain

a. Nutrisi seimbang

ASI mengandung zat yang diperlukan oleh bayi yang sesuai dengan kebutuhannya, sehingga membantu mencegah obesitas pada bayi.

b. Mencegah infeksi

ASI juga terdapat zat antibiotik atau zat kekebalan tubuh yang membantu melindungi bayi dari infeksi. Dengan mendapatkan ASI maka bayi dapat tumbuh menjadi anak yang sehat.

c. Kecerdasan lebih tinggi

ASI mengandung zat-zat yang penting untuk perkembangan otak dan sistem saraf bayi, yang berkontribusi pada peningkatan kecerdasan. Anak yang diberi ASI akan memiliki kecerdasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang tidak mendapat ASI.

d. Mencegah diare dan alergi

Di dalam ASI terdapat zat yang dapat melawan infeksi dan virus, serta membantu mematangkan sistem pencernaan bayi. Hal ini dapat mencegah bayi dari risiko diare dan alergi. Bayi yang diberikan ASI cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih baik

e. Perkembangan psikomotor optimal

ASI juga mengandung nutrisi lengkap yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi. Dengan mendapatkan nutrisi yang baik maka dapat membantu bayi bertumbuh dan berkembang secara optimal.

f. Efek psikologis yang optimal

Saat menyusui, ibu cenderung menatap, berbicara, dan menyentuh bayinya, ini dapat meningkatkan interaksi dan ikatan antara ibu dan bayi. Komunikasi dan sentuhan dapat menguatkan ikatan emosional antara keduanya, membuat bayi merasa tenang dan tidak rewel.

3. Manfaat ASI bagi keluarga

Keluarga dapat memperoleh manfaat secara psikologis dan ekonomi dari ASI. Secara ekonomi, ASI dapat mengurangi pengeluaran keluarga karena tidak perlu membeli susu formula. Selain itu, bayi yang diberi ASI cenderung memiliki kekebalan tubuh yang lebih baik, Secara psikologis, pemberian ASI dapat meningkatkan kerukunan keluarga dengan memperkuat ikatan dan dukungan antar anggota keluarga yang dapat meningkatkan keharmonisan keluarga. Selain itu, ibu yang memberikan ASI cenderung memiliki manajemen waktu yang lebih baik. Dengan demikian, ASI dapat membantu perekonomian keluarga. (Kurniawati, Hardiani, Rahmawati, 2020).

2.2.3 Komposisi ASI

Berikut adalah komposisi zat gizi yang terdapat di dalam ASI yaitu antara lain:

1. Nutrisi (zat gizi)

ASI adalah sumber gizi yang sangat ideal karena memiliki komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi selama 6 bulan. Nutrisi yang terkandung dalam ASI antara lain:

a. Lemak

Lemak merupakan sumber utama kalori dalam ASI, dengan sekitar 50% kalornya berasal dari lemak. Kadar lemak dalam ASI berkisar antara 3,5-4,5%.

b. Karbohidrat

Laktosa atau karbohidrat utama dalam ASI dapat ditemukan dalam konsentrasi yang lebih tinggi hingga 7% dalam ASI dibandingkan jenis susu lainnya.

c. Protein

Protein dalam susu adalah *kasein* dan *whey*. Kadar protein ASI sebesar 0,99% dan 60% diantaranya adalah *whey* yang lebih mudah dicerna dibandingkan kasein (protein utama susu sapi).

d. Garam dan mineral

Garam organik yang terdapat dalam ASI terutama adalah kalsium, kalium dan natrium dari asam klorida dan fosfat.

e. Vitamin

ASI cukup mengandung vitamin D, E, dan K. vitamin E terdapat pada kolostrum, vitamin K diperlukan sebagai katalisator dalam proses pembekuan darah dan terdapat dalam ASI dalam jumlah yang cukup dan mudah diserap.

2. Zat Protektif

a. *Laktobasillus bifidus*

Berfungsi untuk mengubah laktosa menjadi asam laktat dan asam asetat yang menjadikan saluran pencernaan menjadi asam sehingga menghambat pertumbuhan mikroorganisme.

b. *Laktoferin*

Merupakan Protein yang berkaitan dengan zat besi dalam ASI memiliki konsentrasi sekitar 100 mg per 100 ml

c. *Lisozim*

Adalah enzim yang dapat memecah dinding bakteri (*bakterisidal*) dan antiinflamatori, bekerja bersama peroksida dan askorbat untuk menyerang *E. Coli* dan sebagian keluarga *Salmonel*.

d. Komplemen C3 dan C4

Kedua komplemen ini, walaupun kadarnya dalam ASI rendah, mempunyai daya *opsonic*, *anafilaktoksik*, dan *kemotaktik*, yang bekerja bila di aktifkan oleh IgA dan IgE yang juga terdapat dalam ASI.

e. Faktor *antistreptokokus*

Dalam ASI terdapat factor *antistreptokokus* yang melindungi bayi terhadap infeksi kuman tersebut.

f. Antibodi

Secara *elektroforetik*, *kromatografik* dan radio *immunoassay* terbukti bahwa ASI terutama kolostrum mengandung *immunoglobulin*. (Astutik, Y. R., 2021).

2.2.4 Teknik Menyusui

Seorang Ibu dengan bayi pertamanya mungkin akan mengalami berbagai masalah, hanya karena tidak mengetahui cara cara yang sebenarnya sangat sederhana, seperti misalnya cara menaruh bayi pada payudara ketika menyusui, isapan bayi yang mengakibatkan putting terasa nyeri, dan masih banyak lagi masalah yang lain. Terlebih pada

minggu pertama setelah persalinan seorang Ibu lebih peka dalam emosi. Untuk itu seorang Ibu butuh seseorang yang dapat membimbingnya dalam merawat bayi termasuk dalam menyusui. Orang yang dapat membantunya terutama adalah orang yang berpengaruh besar dalam kehidupannya atau orang yang di segani, seperti suami, keluarga/kerabat terdekat, atau kelompok Ibu Ibu pendukung ASI dan dokter/tenaga kesehatan. Seorang dokter atau tenaga kesehatan yang berkecimpung dalam bidang laktasi, seharusnya mengetahui bahwa walaupun menyusui itu merupakan suatu proses alamiah, namun untuk mencapai keberhasilan menyusui diperlukan pengetahuan mengenai teknik teknik menyusui yang benar. Sehingga pada suatu saat nanti dapat di sampaikan pada Ibu yang membutuhkan bimbingan laktasi. (Seotjiningasih, 2018).

2.2.5 Proses Laktasi

Produksi kolostrum dirangsang oleh hormon laktogen dari plasenta dan hormon prolactin dari hipofisis (*glandula pituitary*) anterior. Meskipun kadar prolactin cukup tinggi, namun produksi ASI tidak berlangsung sampai sesudah kelahiran bayi karena dihambat oleh hormone estrogen. Kemudian, setelah persalinan hormone estrogen dan progesteron menurun dan hormon prolactin tetap tinggi sehingga hormone estrogen tidak lagi menjadi hambatan, kemudian produksi ASI pun dimulai. Hormone prolactin dapat di produksi oleh ibu dengan cara menyusui bayinya secara rutin. Jika bayi menghisap, maka akan merangsang produksi prolactin yang memicu sel sel kelenjar produksi ASI, sehingga semakin sering bayi menyusu semakin banyak prolactin yang di produksi dan semakin banyak pula produksi air susu, proses ini dikenal dengan reflek prolactin. Dalam proses ini biasa disebut dengan reflek *let down* atau pelepasan ASI dan membuat ASI tersedia untuk bayi. (Fitriani & Wahyuni, 2021).

Menurut Mertasari & Sugandini, 2020 dalam proses laktasi terdapat tahapan dalam pembentukan ASI yaitu:

1. Laktogenesis I

Fase ini terjadi pada akhir kehamilan dimana payudara sudah memproduksi kolostrum pada akhir kehamilan, tetapi ASI belum keluar karena kadar hormone progesterone masih tinggi.

2. Fase Laktogenesis II

Fase ini terjadi setelah lahirnya plasenta dimana kadar progesteron, estrogen, dan HPL (Hari Perkiraan Lahir) turun tiba-tiba, prolactin tetap tinggi sehingga terjadi produksi ASI besar besaran.

3. Fase Laktogenesis III

Dimulai beberapa hari pertama setelah persalinan, dimana produksi ASI mulai stabil. Banyaknya produksi ASI sangat dipengaruhi oleh frekuensi menyusui.

Stadium laktasi dibagi menjadi beberapa tahap sebagai berikut:

a. Kolostrum/air susu jolong

Air susu ibu yang dihasilkan pada hari ke 1-3 berwarna kekuningan dan agak kental, bentuk agak kasar karena mengandung butiran lemak dan sel epitel. Kolostrum mempunyai kadar gizi dan antibody yang tinggi, dan kaya akan immunoglobulin. Kolostrum mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai pembersih selaput usus bayi baru lahir sehingga seluruh saluran pencernaan siap untuk menerima makanan.
2. Mengandung kadar protein yang tinggi, terutama *gammaglobulin* sehingga dapat memberikan perlindungan tubuh terhadap infeksi, IgA dalam kolostrum membantu melapisi usu bayi mencegah infeksi kuman dan alergi.

b. ASI transisi

Mulai berwarna putih bening dengan susunan yang disesuaikan kebutuhan bayi disekresi hari ke 4 sampai dengan hari ke 1, kadar protein rendah, karbohidrat dan lemak tinggi.

c. ASI matur

Pengeluaran ASI penuh sesuai dengan perkembangan bayi, ASI matur disekresi hari ke 10 dengan komposisi relative konstan.

2.2.6 Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI

Berikut adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI:

1. Makanan

Ibu yang menyusui perlu mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang untuk menjaga produksi ASI yang cukup.

2. Ketenangan jiwa dan pikiran

Kondisi psikologis ibu yang baik dapat memberikan dampak positif pada produksi ASI. Ketika seorang ibu merasa tegang, stres, atau sedih, hormon stres dalam tubuhnya dapat mengganggu produksi ASI.

3. Penggunaan alat kontrasepsi

Ibu menyusui dapat menghindari kehamilan tanpa mengganggu suplai ASI dengan memilih bentuk kontrasepsi yang sesuai. Sejumlah metode kontrasepsi, termasuk kondom, IUD, pil khusus menyusui, dan suntikan hormon setiap tiga bulan, aman digunakan saat menyusui.

4. Perawatan payudara

Perawatan payudara juga dapat merangsang payudara dan mempengaruhi kelenjar hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin, yang penting untuk produksi dan pelepasan ASI. Stimulasi yang baik dapat meningkatkan produksi ASI dan memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi.

5. Anatomi payudara

Lobus pada payudara adalah tempat pembuatan ASI, jumlah lobus pada payudara dapat berdampak pada jumlah ASI yang diproduksi. Kemampuan payudara memproduksi ASI berkorelasi dengan jumlah lobus yang ada, karena setiap lobus mengandung kelenjar susu.

6. Faktor fisiologis

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin. Prolaktin diproduksi oleh kelenjar pituitari, terutama saat bayi menyusui atau saat rangsangan payudara terjadi.

7. Pola istirahat

Faktor istirahat memiliki peran yang signifikan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Ketika seorang ibu terlalu lelah atau kurang istirahat, produksi ASI dapat terganggu.

8. Faktor hisapan anak

Frekuensi menyusui yang sering dapat meningkatkan produksi ASI. frekuensi pemberian ASI pada bayi prematur dan bayi lahir cukup bulan dapat berbeda. Pemberian ASI pada bayi prematur seringkali memerlukan perhatian khusus, karena bayi prematur mungkin memiliki kemampuan untuk menyusui yang lebih lemah atau kurang efisien dibandingkan bayi lahir cukup bulan.

9. Berat bayi lahir

Berat badan bayi juga dapat mempengaruhi kemampuan menghisap ASI. Bayi yang berat lahirnya rendah akan memiliki kemampuan menghisap yang kurang dibanding dengan bayi yang beratnya normal.

10. Umur kehamilan saat melahirkan

Usia kehamilan dapat mempengaruhi produksi ASI. Bayi yang lahir prematur atau dengan berat badan rendah biasanya memiliki tantangan dalam menghisap dan mengisap ASI karena kemampuan hisap dan refleks menelan mereka belum sepenuhnya berkembang.

11. Konsumsi rokok dan alkohol

Merokok dapat meningkatkan pelepasan adrenalin, yang dapat mencegah pelepasan oksitosin. Namun, penggunaan alkohol dalam jumlah sedang dapat membantu ibu merasa lebih nyaman, sehingga memperlancar aliran ASI.

Beberapa keadaan yang dianggap dapat meningkatkan produksi hormon oksitosin antara lain:

- a. Kasih sayang
- b. Merespon tangisan atau celotehan atau tangisan bayi
- c. Dukungan ayah dalam merawat bayi tidak hanya bermanfaat bagi perkembangan fisik dan emosional bayi, tetapi juga dapat membantu memperkuat ikatan antara ayah, ibu, dan bayi. Dukungan ini dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hubungan keluarga secara keseluruhan.
- d. Membelai, memijat, dan memeluk bayi juga sangat penting dalam membentuk ikatan emosional yang kuat antara orangtua dan bayi.
- e. Pijatan pada area punggung, khususnya di sekitar tulang costa 5-6, dapat membantu meredakan ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman bagi ibu.
- f. Aromaterapi dengan minyak lavender memang dikenal dapat memberikan efek relaksasi dan menenangkan.

Beberapa keadaan yang dapat mengurangi produksi hormon oksitosin dan memicu stres pada ibu antara lain:

- a. Rasa cemas, sedih, marah, kesal, atau bingung dapat mempengaruhi produksi oksitosin.
- b. Rasa cemas terhadap perubahan bentuk pada payudara dan bentuk tubuh, serta meninggalkan bayi karena harus bekerja dan ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi, adalah masalah yang sering dialami oleh ibu yang baru melahirkan.
- c. Rasa sakit saat menyusui. (Azizah, N. & Rafhani, R., 2019).

2.2.7 Upaya Memperbanyak ASI

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, diantaranya yaitu:

1. Meningkatkan frekuensi menyusui atau memerah ASI, Jika bayi tidak mau menyusu karena sudah kenyang, ibu dapat memerah ASI. Penting untuk diingat bahwa produksi ASI bergantung pada permintaan, mirip dengan prinsip pabrik. Semakin sering ASI diminta (melalui menyusui/memompa/memerah), maka produksi ASI akan meningkat.
2. Pastikan untuk mengosongkan payudara setelah bayi selesai menyusui. Dengan mengosongkan payudara secara teratur, produksi ASI juga akan menjadi lebih lancar.
3. Penting bagi ibu untuk tetap rileks saat menyusui. Kondisi psikologis ibu sangat memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 80% gagal dalam memberikan ASI eksklusif disebabkan oleh faktor psikologis ibu.
4. Hindari penggunaan susu formula. Kadang ibu merasa bahwa produksi ASI mereka kurang, sehingga ibu memberikan susu formula. Namun, susu formula dapat mengganggu produksi ASI. Anak dapat menjadi malas menyusu atau bingung antara puting ASI dan dot susu formula. Ketika bayi diberi susu formula, ia akan merasa kenyang saat menyusu pada ibunya, menyebabkan volume ASI yang diproduksi menjadi berkurang. Semakin sering susu formula diberikan, semakin sedikit ASI yang diproduksi.
5. Hindari penggunaan dot atau empeng. Jika ibu ingin memberikan ASI yang sudah diperas/memompa (atau memilih susu formula), lebih baik berikan kepada bayi menggunakan sendok daripada dot. Penggunaan dot dapat menyebabkan bayi mengalami kebingungan putting (nipple confusion), di mana bayi hanya mau menyusu di ujung dot seperti saat menggunakan dot susu.
6. Ibu yang sedang menyusui sebaiknya mengonsumsi makanan bergizi dan melakukan perawatan payudara dengan melakukan pijatan lembut

dan menggunakan kompres air hangat dan dingin secara bergantian. (Asih, Y. dan Risneni., 2021).

2.2.8 Kendala Dalam Pemberian ASI

Ada beberapa faktor yang bisa menjadi hambatan atau kendala dalam memberikan ASI bagi bayi. Beberapa di antaranya meliputi:

1. Kondisi payudara Ibu

Ada pokok permasalahan yang bisa menyebabkan gangguan, yaitu: Bentuk puting, bentuk puting ada empat jenis: normal, pendek atau datar, panjang, dan terbalik. Bayi pada dasarnya menyusui pada payudara ibu, bukan pada puting susu, oleh karena itu bentuk puting susu tidak selalu mengubah proses menyusui.

2. Kondisi payudara / puting

Beberapa jenis nyeri pada payudara serta aliran susu yang tidak normal meliputi:

a. Payudara bengkak

Pembengkakan payudara adalah masalah umum yang sering terjadi pada ibu setelah melahirkan, terutama pada hari ketiga dan keempat setelah melahirkan. Pembengkakan ini biasanya akan sembuh dengan sendirinya dalam waktu 24-48 jam. Penyebab pembengkakan payudara ini adalah produksi ASI yang berlebihan yang tidak segera dikeluarkan melalui menyusui.

b. Puting sakit

Puting susu yang sakit biasanya dialami oleh Ibu yang baru pertama kali menyusui bayinya. Penyebab puting sakit adalah posisi yang salah sewaktu menyusui. Bayi di biarkan hanya mengalun puting Ibu (tanpa memasukkan sebagian aerola) sehingga menyebabkan puting Ibu sakit.

c. Puting kering dan pecah/lecet

Bila bayi menyusui dengan posisi yang salah, bisa terjadi kerusakan kulit puting susu sehingga terjadi celah/retak. Bila kulit puting susu

rusak, bakteri bisa memasuki jaringan payudara dan menyebabkan mastitis atau abses payudara.

d. Saluran ASI tersumbat

Struktur kelenjar pada payudara tersusun dengan baik untuk memungkinkan aliran ASI saat disusui. Namun, terkadang saluran ASI dapat tersumbat, menghambat keluarnya ASI menyebabkan benjolan yang terasa nyeri dan berwarna kemerahan.

e. Mastitis dan abses payudara

Bila saluran ASI yang tersumbat tidak dibersihkan, jaringan payudara dapat terinfeksi. Infeksi dapat menyebar ke segmen lain. Payudara yang terbungkus juga bisa terinfeksi. Sebagian besar payudara membengkak dan nyeri. Ibu akan mengalami demam. Keadaan inila yang disebut sebagai mastitis. Keadaan inni bisa semakin memburuk manakala tidak tertangani dengan baik. ASI tetap tersumbat sehingga membentuk benjolan yang berisi nanah. Kondisi inila yang disebut sebagai abses.

f. Aliran ASI terlalu deras

Ibu yang mempunyai refleks pengeluaran ASI yang sangat aktif biasanya menemui payudaranya mengeluarkan ASI dengan sendirinya selama bebrapa minggu setelah melahirkan.

g. Produksi ASI hanya sedikit

Beberapa ibu mungkin merasa bahwa produksi ASI mereka sedikit. Namun, ini adalah pemahaman yang keliru, karena produksi ASI akan sesuai dengan kebutuhan bayi. ASI sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi tanpa tambahan makanan atau minuman lain, sehingga ASI tetap dapat memberi nutrisi yang cukup bagi bayi hingga usia 6 bulan.

3. Kondisi bayi

Terkadang bayi secara tiba tiba menolak untuk menyusui. Jika Ibu telah melakukan cara yang benar, dimungkinkan bayi mengalami masalah

tertentu atau bisa juga sakit. Beberapa kemungkinan yang menjadikan bayi menolak menyusu:

- a. Bayi lahir terlalu kecil atau lemah untuk menyusu.
- b. Bayi lahir premature.
- c. Bayi menderita pilek
- d. Bayi menderita jamur dimulutnya/sakit mulut.
- e. Bayi sakit lainnya (demam, diare, dll).
- f. Bayi kuning (ikterus).
- g. Bayi menangis terus.

4. Kondisi Ibu

Permasalahan mengenai penyusuan bayi segera timbul setelah Ibu melahirkan bayinya. Dalam kelahiran normal, meskipun sang Ibu tampak kepayahan, Ibu bisa langsung memberikan ASI kepada sang buah hati. Permasalahan akan muncul apabila Ibu menjalani bedah Caesar ketika mengeluarkan bayinya. (Chomaria, N., 2021).

2.3 Pijat Oksitosin

2.3.1 Pengertian Pijat Oksitosin

Pijat Oksitosin merupakan teknik pemijatan sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* (tulang rusuk) kelima-keenam, serta usaha merangsang hormon prolaktin untuk meningkatkan produksi ASI. (Mintaningtyas, Yuni., 2022).

2.3.2 Manfaat Pijat Oksitosin

Menurut Mufdlilah, Dian, Veni 2022 pijat oksitosin memiliki beberapa manfaat, di antaranya:

- a. Meningkatkan hormon oksitosin
- 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.

2.3.3 Cara Pijat Oksitosin

Pijat Oksitosin adalah merupakan pemijatan yang dilakukan di daerah tulang belakang leher, punggung, atau sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima sampai keenam. Pijat Oksitosin dapat dilakukan oleh suami / keluarga / pendamping Ibu saat masa nifas. Pijat Oksitosin dapat memberikan kenyamanan pada Ibu, sehingga bayi yang disusui juga merasakan kenyamanan. Oksitosin diproduksi oleh kelenjar pituitari posterior (neurohipofisis). Saat bayi menghisap areola akan merangsang ke neurohipofisis untuk memproduksi dan melepaskan oksitosin secara intermiten. Oksitosin akan masuk ke aliran darah Ibu dan merangsang sel otot di sekeliling alveoli yang akan berkontraksi membuat ASI yang telah terkumpul didalamnya mengalir ke saluran saluran ductus. Sebaiknya lakukan hal berikut sebelum melakukan pijatan oksitosin: gunakan kompres hangat atau mandi air hangat; pijat punggung dan tengkuk Ibu untuk meredakan ketegangan; pijat ringan payudara; merangsang kulit puting; dan membantu Ibu dalam menjaga keadaan tenangnya.

Menurut Lestari, Fatimah, Lia, 2021 Langkah-langkah Pijat Oksitosin sebagai berikut ini:

- a. Ibu harus bertelanjang dada dan membiarkan payudaranya menggantung di pakaiannya sebelum memulai pemijatan. Dan juga meletakkan cangkir didepan payudaranya untuk menampung ASI yang mungkin keluar selama pemijatan.
- b. melakukan kompres hangat dan pijat payudara terlebih dahulu.
- c. Mintalah bantuan pada suami atau anggota keluarga Ibu untuk pemijatan.
- d. Ibu dapat mencoba dua posisi berbeda: berbaring telungkup di atas meja atau telungkup di sandaran kursi.
- e. Pijatan di lakukan pada leher dan tulang belakang, Gunakan ibu jari untuk memijat sisi kiri dan kanan tulang belakang dengan gerakan memutar. Ulangi pijatan sampai tiga kali dengan gerakan melingkar yang kuat dan lambat.
- f. Lakukan pemijatan sebanyak tiga kali.
- g. Titik pijat selanjutnya pada area dekat tulang belikat dilakukan sebanyak tiga kali.
- h. Pijat dari atas ke bawah, Lakukan gerakan memutar sampai bawah sebanyak tiga kali.
- i. Lakukan gerakan antara tangan kanan dan kiri menggunakan punggung jari; dapat mengulangi gerakan ini lebih dari tiga kali. Lanjutkan sampai ibu mulai merasa nyaman.
- j. Pijat oksitosin membutuhkan waktu tiga hingga lima menit dan dapat dilakukan kapan pun. Sebaiknya ibu melakukan hal ini sebelum menyusui atau memompa ASI.



Gambar 2.1 Pijat Oksitosin
(Sumber: Lestari, 2021)

2.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Pijat Oksitosin

Ibu perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat memengaruhi keberhasilan pijat oksitosin. Hal ini meliputi mendengarkan suara bayi yang dapat merangsang aliran ASI, memperhatikan kondisi psikologis dan lingkungan saat menyusui, meningkatkan rasa percaya diri agar tidak merasa kekurangan ASI, mendekatkan diri dengan bayi, melakukan relaksasi seperti meditasi atau yoga, memberikan sentuhan dan pijatan saat menyusui, mendapatkan dukungan dari suami dan keluarga, mengonsumsi minuman hangat yang menenangkan (tidak termasuk kopi yang mengandung kafein), dan merangsang puting susu dengan lembut dengan menarik dan memutar secara perlahan menggunakan jari-jari. (Lubis, Legina, 2021).

2.3.5 Faktor yang Mempengaruhi oksitosin dan prolactin

Lonjakan prolactin yang diperlukan untuk produksi ASI tidak akan terjadi jika Ibu tidak menyusui atau adanya stimulus hipotalamus yang dapat menyebabkan terbentuknya faktor penghambat prolactin yaitu dopamine dan katekolamin. Pada saat kehamilan estrogen, progesterone dan kortisol semakin meningkat dan saat terjadi persalinan mengalami penurunan drastic secara tiba tiba. Trauma selama proses persalinan dan

kondisi *hypocortisolimea* setelah proses persalinan menyebabkan kortisol meningkat pada periode postpartum. Kortisol merupakan salah satu penyebab gangguan psikologis/kecemasan pada Ibu postpartum sedangkan katekolamin dikeluarkan saat Ibu dalam kondisi tidak tenang atau cemas. Kondisi psikologi merupakan sinyal yang dapat menstimulus hipotalamus melewati inti amigdala.

Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan sekresi oksitosin meliputi:

1. Keadaan tenang pada ibu juga dapat meningkatkan pelepasan oksitosin.
2. Mendengarkan tangisan bayi juga dapat meningkatkan pelepasan oksitosin pada ibu.
3. Melihat dan memikirkan tentang bayi dengan perasaan kasih sayang juga dapat merangsang pelepasan oksitosin pada ibu.
4. Ketika ayah menggendong bayi dan kemudian memberikannya kepada ibu saat akan menyusui atau menyendawakannya, interaksi tersebut juga dapat merangsang pelepasan oksitosin pada ibu.
5. Pelepasan oksitosin ibu juga dapat difasilitasi oleh ayah yang berperan aktif dalam pengasuhan anaknya, seperti memandikan dan mengganti popok, bermain, menggendong, bernyanyi, dan memijat bayi.

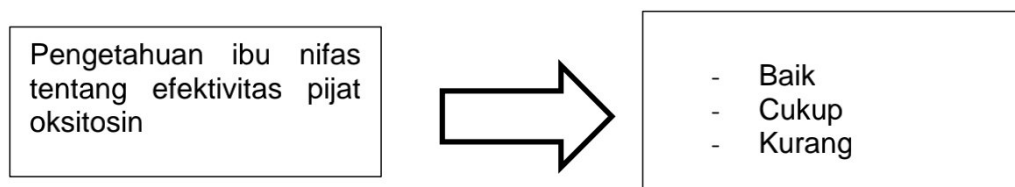
Keadaan bingung/ tidak tenang, takut dan cemas dapat menyebabkan *blockade refleks let down*, karena stress memacu pelepasan katekolamin yang menghambat produksi oksitosin. Kondisi stress psikologis yang sering terjadi pada Ibu post partum yang dapat menghambat oksitosin diantaranya:

1. Ibu khawatir bahwa menyusui dapat mengubah bentuk atau kontur alami payudara mereka.
2. Ibu merasa khawatir tidak menghasilkan ASI yang cukup saat menyusui.
3. Ibu mengalami kondisi psikologis yang tidak tenang: sedih, cemas, kesal, bingung

4. Ibu merasa malu untuk menyusui
5. Suami atau keluarga kurang mendukung dan mengerti tentang ASI.
(Rahmawati, A. dan Bisepta, P., 2018).

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konseptual adalah model konseptual yang digunakan oleh seorang peneliti untuk merumuskan teori atau mengaitkan secara logis faktor-faktor yang dianggap penting dalam suatu masalah. (Lusiana, Riana, Miratu, 2015).



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.5 Defenisi Operasional

Salah satu elemen yang mendukung komunikasi antar penelitian adalah definisi operasional, yang merujuk pada petunjuk tentang bagaimana suatu variabel diukur. Dengan memahami definisi operasional dalam suatu penelitian, seorang peneliti dapat mengetahui metode pengukuran suatu variabel, sehingga memungkinkan untuk menilai kecocokan dan keakuratan pengukuran tersebut (Siyoto, S. dan Ali, S., 2015).

Tabel 2.1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala ukur
1.	Pengetahuan	Pengetahuan responden (Ibu nifas) tentang Pijat Oksitosin, manfaat Pijat Oksitosin, prosedur pelaksanaan pijat oksitosin	Kuisisioner dengan memberikan lembar kuesioner kepada responden apabila : Pernyataan dalam bentuk positif jika benar di beri nilai 1 dan salah di beri nilai 0. Pernyataan dalam bentuk negative jawaban benar diberi nilai 0 dan jawaban salah diberi nilai 1.	Skor penilaian akan dikategorikan menjadi: 1. Pengetahuan Baik: apabila benar <75% atau <11-15 pernyataan 2. Pengetahuan Cukup: apabila benar 56% - 74% atau 8 – 11 pernyataan 3. Pengetahuan kurang: apabila benar <55% atau <7 pernyataan.	Ordinal
2.	Umur	Usia ibu merupakan usia yang baik untuk melahirkan karena organ reproduksinya berfungsi dengan baik.	Kuisisioner	1. <20 tahun 2. 20-35 tahun 3. >35 tahun	Interval

Lanjutan Tabel 2.1

3.	Pendidikan	Pendidikan terakhir yang responden selesaikan.	Kuisisioner	1. SD 2. SMP 3. SMA 4. Pendidikan Tinggi: Diploma, Sarjana, Magister, Doktor	Nominal
4.	Pekerjaan	Aktivitas sehari hari yang dilakukan responden	Kuisisioner	1. IRT 2. Petani 3. Wiraswasta 4. PNS 5. Honorer	Nominal
5.	Pendapatan	Pendapatan adalah hasil kerja usaha atau sebagainya	Kuisisioner	1. $\geq$ Rp2.800.000/bulan 2. $<$ Rp2.800.000/bulan (UKM Sumatera Utara)	Ratio
6.	Sumber informasi	Sumber informasi yang diperoleh ibu adalah cara ibu mendapatkan informasi sehubungan dengan pijat oksitosin.	Kuisisioner	1. Media Cetak 2. Media Sosial 3. Petugas Kesehatan	Nominal
