

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Konsep Dasar *Rolling Massage*

##### 1. Pengertian *Rolling Massage*

*Rolling massage* atau pijat punggung merupakan tindakan pemijatan yang dilakukan di tulang belakang tepatnya pada bagian *costa* kelima dan keenam sampai *scapula* atau tulang belikat. Tindakan ini memacu kerja saraf parasimpatis untuk memberi perintah kepada *hipofisis posterior* untuk mengeluarkan hormon oksitosin (Liana, 2020).

*Rolling massage* adalah teknik pemijatan pada bagian tulang belakang (*costa* kelima dan keenam sampai dengan *scapula* dengan gerakan memutar) yang dilakukan pada ibu *postpartum* untuk membantu kerja hormon oksitosin dalam mengeluarkan ASI oleh rangsangan pada saraf *perifer* dan refleks *let down* ((Liana, 2020).

##### 2. Tujuan *Rolling Massage*

*Rolling massage* membantu meningkatkan aliran dalam darah, pembuangan sisa metabolik semakin lancar sehingga memacu hormon endorfin yang dapat memberikan rasa relaks dan nyaman kepada ibu *postpartum* dan merangsang pengeluaran kolostrum atau ASI (Liana, 2020).

##### 3. Mekanisme Kerja *Rolling Massage*

###### a. Alat yang dipersiapkan

- 1) Sarung/kain panjang
- 2) Minyak kelapa
- 3) Kursi dan bantal

###### b. Waktu

Lama waktu pemijatan adalah 15-30 menit

###### c. Teknik Pemijatan

- 1) Ibu duduk di kursi atau di pinggiran tempat tidur dengan memeluk bantal

- 2) Tuangkan minyak untuk memijat ke telapak tangan
- 3) Letakkan tangan dipunggung bagian bawah, jarak antara tangan kanan dan kiri kurang lebih 3 jari
- 4) Lakukan gerakan memijat dari pinggang bawah sampai ke pundak dengan menggunakan telapak tangan sebanyak 6 kali



- 5) Lakukan pijatan dengan ibu jari kanan dan kiri dengan menekan-nekan punggung bagian bawah sampai ke pundak sebanyak 6 kali



- 6) Dengan menggunakan kedua jari juga, lakukan gerakan berputar pada sepanjang tulang belakang sebanyak 6 kali



- 7) Lakukan pijat scapula dengan menganjurkan ibu untuk menekuk tangan kanan ke belakang hingga tulang belikat terlihat. Lakukan penekanan pada satu titik kurang lebih selama 30 detik. Kemudian

ibu jari memijat dari pundak kebawah aksila mengikuti tulang belikat. Lakukan sebanyak 6 kali



- 8) Lakukan pijat pundak dengan menganjurkan ibu menegakkan badan. Pijatan dimulai dari belakang telinga ibu lalu menuju kearah pundak kemudian kedua tangan mencengkram dan melepas pundak ibu secara bersamaan sebanyak 3 kali (Liana, 2020).



## B. Konsep Dasar Minyak Kelapa

### 1. Pengertian Minyak Kelapa

Minyak kelapa (*Cocos nucifera L.*) adalah minyak yang dihasilkan dari ekstrak daging buah kelapa. Minyak kelapa dapat diolah secara kering maupun basah melalui teknik isolasi metode tradisional maupun modern (Nitbani *et al.*, 2022).

### 2. Manfaat Minyak Kelapa

Manfaat minyak kelapa menurut Kalista *et al.*, 2023 :

- a. Membunuh virus seperti *mononucleosis*, influenza, hepatitis C, cacar air dan herpes

- b. Pengobatan gangguan mulut dan gigi, sariawan, pelembut kulit dan anti mikroba, menghilangkan pegal, dsb
- c. Sebagai tambahan dalam penyembuhan luka diabetes
- d. Menurunkan nyeri persalinan dengan pijat punggung
- e. Produksi ASI yang meningkat

### 3. Kandungan Minyak Kelapa

Minyak kelapa memiliki kandungan monolaurin berupa asam laurat yang kandungannya setara dengan ASI. Kandungan ini yang mampu meningkatkan kekebalan tubuh bayi dari infeksi virus, bakteri dan protozoa (Putri, 2019). Adapun kandungan antioksidan yakni vitamin A, vitamin E dan polifenol yang bermanfaat melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas (Saras, 2023).

Kandungan utamanya yang berupa *lauric acid* (asam laurat) adalah kandungan yang menyerupai asam lemak dalam ASI, sehingga dapat menjadi komponen dasar dalam memproduksi asam lemak. Kandungan alkaloidnya dinilai memberi dampak *neuro-protektif* pada ibu menyusui melalui penerapan *rolling massage* (Devriany *et al.*, 2021)

## C. Konsep Dasar *Postpartum*

### 1. Pengertian *Postpartum*

*Postpartum* atau masa nifas merupakan periode yang dimulai sejak lahirnya plasenta dan akan berakhir ketika organ kandungan kembali seperti awal sebelum hamil. Hal ini terjadi selama 6 minggu atau 42 hari (E. P. Sari & Rimadini, 2021).

Masa nifas adalah masa atau periode setelah persalinan, dimana rahim membuang darah dan sisa-sisa jaringan ekstra setelah bayi dilahirkan selama masa persalinan. Periode *postpartum* setiap ibu berbeda-beda. Biasanya hal ini paling lama akan berlangsung selama 6 minggu (Kemenkes, 2022).

## 2. Tahap Masa *Postpartum*

### a. Periode nifas berdasarkan tingkat kepulihan

- 1) *Postpartum* dini yaitu masa pemulihan ibu yang telah diperbolehkan bergerak seperti berdiri dan berjalan
- 2) *Postpartum intermedial* yaitu masa pemulihan seluruh organ kandungan selama 6-8 minggu.
- 3) *Remote postpartum* yaitu waktu yang dibutuhkan untuk pulih dan sehat sempurna selama beberapa minggu, bulanan bahkan tahunan.

### b. Tahap masa *postpartum* berdasarkan waktu

- 1) *Immediate postpartum* yaitu waktu 24 jam pasca melahirkan
- 2) *Early postpartum* yaitu waktu setelah 24 jam sampai seminggu setelah melahirkan
- 3) *Late postpartum* yaitu masa seminggu setelah melahirkan hingga selesai (Handayani & Pujiastuti, 2016)

## 3. Perubahan Fisiologis Ibu *Postpartum*

Berikut adalah berbagai perubahan biologis ibu *postpartum* menurut (E. P. Sari & Rimadini, 2021).

### a. Perubahan Sistem Reproduksi

#### 1) Uterus

Involusi adalah kembalinya bentuk uterus menjadi seperti semula. Proses ini terjadi akibat kontraksi otot uterus setelah lahirnya plasenta. Pada akhir kala III, uterus berada di garis tengah (2 cm di bawah umbilicus). Pada tahap ini besar uterus kira-kira sama dengan besar uterus pada gestasi minggu pertama. Beratnya sekitar 1000 g.

Tabel 1 Tinggi fundus uteri dan berat uterus menurut masa involusi

No.	Waktu Involusi	Tinggi Fundus Uteri	Berat Uterus	Diameter Uterus	Palpasi serviks
1.	Lahirnya Bayi	Setinggi Pusat	1000 g	12,5 cm	Lunak
2.	Lahirnya plasenta	2 Jari dibawah pusat	750 g	12,5 cm	Lunak
3.	Minggu ke-1	Pertengahan pusat-simfisis	500 g	7,5 cm	2 cm
4.	Minggu ke-2	Tidak teraba di atas simfisis	300 g	5 cm	1 cm
5.	Minggu ke-6	Bertambah kecil	60 g	2,5 cm	Menyempit

Sumber : (E. P. Sari & Rimadini, 2021)

## 2) Serviks

Serviks akan berubah menjadi lunak setelah melahirkan. Hal ini akan berlangsung 2 hari pasca melahirkan, serviks menyusut, menjadi lebih padat hingga kembali ke bentuk semula

## 3) Vagina dan Perineum

Organ yang awalnya teregang akan balik ke bentuk semula secara bertahap dalam waktu 6 minggu hingga 8 minggu setelah bayi lahir. Perubahan pada perineum pasca melahirkan terjadi pada saat perineum mengalami robekan. Hal ini dapat terjadi secara spontan ataupun dilakukan episiotomi dengan indikasi tertentu. Meskipun demikian, latihan otot perineum dapat mengembalikan tonus dan mengencangkan vagina hingga tingkat tertentu

b. Perubahan Sistem Pencernaan

1) Nafsu makan

Umunya ibu *postpartum* merasa lapar sehingga diperbolehkan untuk mengonsumsi makanan. Diperlukan 3-4 hari sebelum kerja usus kembali normal untuk memulihkan nafsu makan.

2) Motilitas

Penurunan kekuatan otot cerna akan menetap selama waktu yang singkat setelah *postpartum*

3) Pengosongan Usus

Ibu *postpartum* biasanya mengalami kesulitan BAB. Hal ini terjadi karena kekuatan otot menurun selama proses persalinan dan masa awal *postpartum*. Sistem pencernaan membutuhkan waktu untuk kembali normal.

c. Perubahan Sistem Perkemihan

Secara umum ibu kan mengalami kesulitan dalam mikturisi. Hal ini dikarenakan kekhawatiran ibu akan nyeri jahitan serta penyempitan saluran mikturisi oleh penekanan kepala bayi pada proses persalinan. Hal ini disebut dengan diuresis *postpartum* dan ini dapat terjadi setelah 2 sampai 33 hari *postpartum*.

d. Perubahan Sistem Muskuloskeletal

1) Peritoneum dan dinding abdomen

Peritoneum dan dinding abdomen akan kendur pasca persalinan dalam waktu 6 minggu.

2) Kulit abdomen

Selama masa kehamilan kulit abdomen akan semakin lebar, longgar dan kendur hingga berbulan-bulan. Otot-otot dari dinding abdomen dapat kembali normal kembali dalam beberapa minggu *postpartum* dengan latihan *postpartum*.

3) Striae

Perubahan warna jaringan parut pada dinding abdomen disebut dengan stiae. Perubahan pada dinding abdomen ini tidak dapat menghilang sempurna, tetapi akan membentuk garis lurus yang samar.

4) Perubahan ligamen

Diafragma pelvis dan fasia yang meregang sewaktu melahirkan akan menciut seperti sedia kala secara bertahap.

e. Perubahan Sistem Endokrin

1) Oksitosin

Selama Kala III persalinan, hormon oksitosin dihasilkan dari kelenjar otak bagian belakang. Hormon ini berfungsi dalam pelepasan plasenta dan mempertahankan kontraksi untuk mencegah terjadinya perdarahan. Produksi ASI dan kembalinya uterus ke bentuk normal dapat terjadi oleh hisapan bayi.

2) Prolaktin

Kadar estrogen yang turun akan merangsang kelenjar pituitari bagian belakang untuk mengeluarkan prolaktin. Hormon ini berfungsi dalam pembesaran payudara untuk merangsang produksi ASI. Pada wanita yang menyusui bayinya, kadar prolaktin akan tetap tinggi

3) Estrogen dan Progesteron

Kadar estrogen yang tinggi akan meningkatkan hormon antidiuretik untuk meningkatkan volume darah. Selain itu, progesteron mempengaruhi otot halus yang mengurangi rangsangan dan kenaikan vaskular yang sangat mempengaruhi saluran kemih, ginjal, usus, dinding vena, dasar panggul, perineum dan vulva serta vagina.

f. Perubahan Sistem Kardiovaskuler

Volume darah normal digunakan untuk menampung banyak aliran yang diperlukan oleh plasenta dan pembuluh darah uteri selama kehamilan. Penarikan kembali estrogen mengakibatkan diuresis yang

terjadi segera sehingga mengurangi volume plasma kembali pada proporsi normal. Hal ini terjadi dalam dua sampai empat jam pertama setelah ibu melahirkan. Hal ini akan membuat shunt hilang secara tiba-tiba dan volume darah ibu akan bertambah. Keadaan ini akan menimbulkan beban pada jantung.

g. Perubahan tanda-tanda vital

1) Suhu badan

Pada 24 jam pertama setelah melahirkan, suhu tubuh akan sedikit naik ( $37,5^{\circ}\text{C}$ - $38^{\circ}\text{C}$ ) sebagai akibat kerja keras waktu melahirkan, kehilangan banyak cairan, kelelahan dan pembentukan ASI.

2) Nadi

Denyut nadi normal pada orang dewasa adalah 60-80 kali permenit. Sehabis melahirkan biasanya denyut nadi itu akan lebih cepat.

3) Tekanan darah

Tekanan darah menjadi rendah pasca melahirkan oleh karena perdarahan. Apabila tekanan darah naik maka menjadi salah satu tanda terjadinya preeklamsi pasca melahirkan

4) Pernafasan

Apabila suhu tubuh dan denyut nadi tidak normal, maka keadaan pernafasan juga sama. Kecuali jika ada gangguan khusus pada saluran pernafasan.

4. Perubahan Psikologis Ibu *Postpartum*

Berikut adalah berbagai perubahan psikologis ibu postpartum menurut (Yufdel *et al.*, 2021).

a. Transisi menjadi orang tua

Proses ini diawali dengan pengetahuan tentang kehamilan dan periode nifas sebagai pasangan baru dengan peran ibu dan ayah. Peralihan menjadi orang tua melibatkan peran ibu atau ayah, melihat anak sebagai seorang individu dan menggabungkan anak baru di dalam masa awal *postpartum*.

Ada beberapa faktor penghambat transisi menjadi orang tua, diantaranya yaitu :

- 1) Pengalaman mengasuh bayi dan anak dapat menciptakan transisi yang harmonis untuk orang tua
- 2) Ketahanan hubungan antar pasangan
- 3) Pertimbangan keuangan
- 4) Sistem pendukung yang membantu perawatan ibu dan bayi
- 5) Keinginan untuk berperan sebagai orang tua
- 6) Usia orang tua

b. Peran Orang Tua

Wawasan mengenai keinginan dan tanggung jawab diperoleh melalui instruksi formal (pembelajaran yang disengaja) dan *incidental* belajar (mengamati orang lain dalam peran).

c. Fase Maternal

1) Fase *taking in*

Pada fase ini, ibu bergantung pada orang lain selama 1-2 hari setelah melahirkan. Karakteristik sikap ibu sebagai berikut :

- a) Ibu berfokus pada pribadinya, kenyamanan fisik dan perubahan
- b) Ibu menyesuaikan diri dengan perubahan psikologis
- c) Ibu bergantung pada orang lain untuknya dan bayinya dalam memenuhi kebutuhan

2) Fase *taking hold*

Masa peralihan dari dependen ke independen dan bertahan hingga berminggu-minggu. Karakteristik sikap ibu sebagai berikut :

- a) Fokus bergerak dari diri ke bayi
- b) Ibu mulai menjadi mandiri
- c) Ibu mulai memiliki kemampuan untuk membuat keputusan
- d) Ibu menaruh minat pada bayi baru lahir dan dapat memenuhi kebutuhan
- e) Ibu mulai mengambil peran

f) Ibu menunjukkan tanda dan gejala *postpartum blues* dan kelelahan

3) Fase *letting go*

Fase dari mandiri menuju peran baru sebagai seorang ibu.

Karakteristik sikap ibu sebagai berikut :

- a) Melepaskan sikap lama beralih ke sikap baru yang mendukung
- b) Kemerdekaan kembali, mungkin kembali bekerja
- c) Kembali harmonis dalam hubungan dengan pasangan

5. Komplikasi Masa *Postpartum*

a. Perdarahan pasca persalinan

Volume perdarahan yang melebihi 500ml setelah proses persalinan disebut dengan perdarahan pasca melahirkan. Berdasarkan waktu kejadiannya, perdarahan pasca persalinan dibagi menjadi 2 yaitu :

- 1) Perdarahan pasca persalinan dini (*Early Postpartum Haemorrhage*) yang berlangsung dalam 24 jam pertama dan disebabkan oleh atonia uteri, retensio plasenta serta robekan jalan lahir
- 2) Perdarahan Masa Nifas (PPH kasep atau Late PPH) yang terjadi setelah 24 jam pertama dan sering disebabkan oleh infeksi, penyusutan rahim yang tidak baik atau sisa plasenta yang tertinggal (E. P. Sari & Rimadini, 2021)

b. Infeksi Masa Nifas

Infeksi masa nifas merupakan peradangan yang diakibatkan oleh kuman yang masuk ke dalam organ genitalia saat bersalin dan pasca bersalin. Apabila hal ini terjadi, maka ditandai dengan hipertermi hingga 38°C selama 2 hari dalam 10 hari pertama pasca melahirkan (E. P. Sari & Rimadini, 2021)

c. Infeksi Saluran Kemih

Masuknya bakteri pada saluran kemih dapat menyebabkan komplikasi pada saluran kemih. Kejadian ini semakin rentan selama

masa nifas berhubungan dengan hipotoni kandung kemih yang diakibatkan oleh trauma kandung kemih selama persalinan ataupun katerisasi yang sering (Krisnadi, 2005 dalam (E. P. Sari & Rimadini, 2021).

Selama hamil, ada perubahan yang akan menyebabkan resiko urine tertahan di saluran mikturisi serta adanya penambahan hormon progesteron yang mengakibatkan perenggangan otot polos saluran mikturisi. Tanda dan gejala yang menyertai yaitu : Nyeri saat kencing (disuria), kencing sedikit dan sering (polakisuria) dan nyeri di atas tulang kemaluan (E. P. Sari & Rimadini, 2021)

d. Masalah dalam pemberian ASI

Terdapat beberapa permasalahan dalam pemberian ASI menurut (E. P. Sari & Rimadini, 2021) :

1) Putting susu nyeri.

Pada awal menyusui, umumnya ibu akan merasakan hal ini. Tetapi hal itu tidak berlangsung lama dan akan berkurang setelah ASI keluar dan posisi menyusui benar

2) Putting susu lecet

Hal ini akan terjadi apabila masalah putting susu nyeri tidak diatasi. Hal ini dapat terjadi karena posisi menyusui yang salah

3) Payudara bengkak

Bertambahnya aliran darah dan ASI dapat menyebabkan payudara terasa penuh dan nyeri. Pada payudara bengkak, nyeri, kulit mengkilat walau tidak merah. Apabila diperiksa, ASI tidak keluar dan demam setelah 24 jam

4) Sindrom ASI kurang

Beberapa tanda ASI kurang antara lain bayi yang kurang puas setiap selesai menyusu dengan waktu menyusu yang lama, bayi sering menangis, BAB bayi keras atau berwarna hijau dan payudara ibu tidak membesar selama kehamilan. Adapun tanda-tanda lain yang menyertai seperti berat badan bayi meningkat kurang dari 500g

setiap bulannya dan berat badan bayi belum kembali dalam waktu 2 minggu serta mikturisi kurang dari enam kali dalam sehari, cairan urin pekat, bau dan berwarna kuning.

#### D. Konsep Dasar ASI

##### 1. Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah asupan utama bagi bayi, karena aman, bersih dan mengandung antibodi yang mampu melindungi bayi dari berbagai penyakit yang terjadi pada anak. WHO merekomendasikan agar pemberian ASI dilakukan satu jam setelah bayi lahir dan dilanjutkan secara eksklusif hingga enam bulan ke depan (WHO, 2024)

Bayi hanya diberi ASI saja tanpa minuman lain seperti susu formula, jeruk, madu, teh atau air putih serta makanan padat seperti pisang, papaya, bubur dan biskuit dalam jangka waktu 6 bulan. Setelah 6 bulan baru diberikan MPASI bersamaan dengan ASI sampai usia anak 2 tahun. Ini disebut dengan ASI eksklusif (Yunitasari *et al.*, 2023).

##### 2. Tahapan ASI

Tahapan ASI menurut (Astutik, 2021) dibedakan menjadi :

###### a. Kolostrum

Kolostrum adalah ASI yang berwarna kekuningan, sebab mengandung sel hidup menyerupai sel darah putih yang dapat membunuh kuman dan penyakit. Kolostrum dihasilkan oleh kelenjar payudara pada hari pertama sampai keempat sebanyak 10-100 cc dan akan terus bertambah setiap hari hingga 150-300 ml / hari. Kolostrum mengandung lebih banyak protein dibandingkan dengan ASI matur

Zat gizi dan proteksi pada kolostrum terdiri dari :

- 1) *Imunoglobulin* yang melapisi dinding usus untuk mencegah penyerapan protein yang menyebabkan alergi
- 2) *Laktoferin* merupakan protein yang mempunyai kadar afinitas tinggi terhadap zat besi. Kandungan zat besi yang rendah pada kolostrum dapat mencegah perkembangan kuman *pathogen*

- 3) Lisosom berfungsi sebagai anti bakteri serta menghambat tumbuhnya bermacam virus
- 4) *Antitrypsin* yang bekerja untuk menghambat kerja tripsin sehingga pelindung *immunoglobulin* tidak akan dipecah oleh tripsin
- 5) *Laktobasillus* yang berada dalam usus bayi berfungsi untuk memproduksi bermacam asam untuk menghambat pertumbuhan kuman *pathogen*.
- 6) Faktor *bifidus* merupakan kandungan yang menyebabkan bayi tidak diare saat minum ASI dan ini tidak ada di dalam susu sapi

b. Air susu masa peralihan

Karakteristik air susu pada masa peralihan yaitu :

- 1) Di sekresi pada hari keempat sampai hari kesepuluh
- 2) Kadar karbohidrat dan lemak meningkat sementara kadar protein merendah
- 3) Volume ASI semakin meningkat hingga bayi berumur 3 bulan dapat diproduksi sekitar 800ml/hari

c. Air susu matur

ASI yang matang atau matur disekresikan pada hari kesepuluh dan seterusnya. Ciri-ciri air susu yang matur sebagai berikut :

- 1) ASI matur merupakan cairan berwarna putih kekuning-kuningan (warna dari garam *Ca-caseinant*, *riboflavin* dan *karoten*)
- 2) Komposisinya relative konstan
- 3) Produksi ASI akan terus tercukupi pada ibu yang sehat
- 4) Tidak menggumpal jika dipanaskan
- 5) Terdapat anti *mikrobia*l faktor
- 6) *Interferon producing cell*
- 7) Sifat biokimia yang khas, kapasitas buffer yang rendah dan terdapat faktor *bifidus*

3. Manfaat ASI

a. Manfaat ASI bagi bayi

- 1) Memberikan pertumbuhan yang baik

Dengan memberikan ASI eksklusif, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan jauh lebih baik. Berat badan bayi akan ideal atau tidak mengalami obesitas. Perkembangan motorik dan kognitif bayi terutama dalam akan lebih cepat

2) Memberikan perlindungan

Bayi akan terlindungi dari penyakit karena ASI mengandung zat antibody. Zat inilah yang akan membantu bayi melawan infeksi dan penyakit lainnya saat tumbuh dewasa

3) Nutrisi yang ideal untuk bayi

Kandungan ASI sangat sederhana untuk dicerna oleh bayi dan volumenya juga cocok dengan kebutuhan bayi

4) Meningkatkan kasih sayang

Ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi akan terjalin dengan memberikan ASI sesering mungkin

5) Selalu siap dan tersedia

ASI selalu siap dan tersedia kapanpun bayi menginginkannya. ASI tidak pernah basi bahkan selalu diperbarui, aman dan bersih

6) Mempercepat pertumbuhan bayi prematur

Kandungan ASI beragam, sehingga ia dapat menyesuaikan sendiri kebutuhan ASI bagi bayi prematur dan non-prematur untuk membuat organ tubuh mereka lebih cepat tumbuh (Widiartini, 2017)

b. Manfaat ASI bagi Ibu

1) Mengurangi resiko perdarahan

ASI yang diberikan segera setelah melahirkan mampu meningkatkan kontraksi rahim sehingga perdarahan pasca persalinan dapat dicegah. Jika perdarahan berhenti, resiko anemia juga berkurang

2) Membantu menurunkan berat badan

Aktivitas menyusui bayi secara eksklusif akan menciptakan cadangan lemak di sekitar panggul dan paha yang ditimbun selama

masa kehamilan digunakan kembali untuk membentuk ASI. Dengan begini, kalori akan dibakar dan berat badan akan kembali lebih cepat

3) Meningkatkan kesehatan ibu

Ini merupakan jangka panjang bagi kesehatan ibu yang menyusui secara eksklusif. Ibu terlindungi dari kanker payudara, indung telur (ovarium) dan kanker rahim serta patah tulang panggul karena menyusui meningkatkan kepadatan tulang

4) Menunda kehamilan

ASI yang diberikan secara eksklusif dan selama ibu belum mengalami menstruasi, kemungkinan untuk hamil sangat kecil. Ini terjadi karena isapan mulut bayi di payudara akan menekan hormon untuk ovulasi

5) Mempunyai efek psikologis yang menguntungkan

Ikatan batin yang baik akan terikat antara ibu dan bayi. Karena selama memberikan ASI, ibu akan menatap bayi, mengelus dan mengajaknya berbicara. Interaksi ini akan menimbulkan rasa kasih sayang dan perasaan aman. Aktivitas ini akan menghindarkan ibu dari stress dan menimbulkan perasaan bahagia (Widiartini, 2017)