

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. KONSEP DASAR PIJAT LAKTASI

1. Definisi Pijat Laktasi

Pijat laktasi merupakan pijat yang dilakukan di bagian tulang(vertebra) sampai costae kelima atau keenam dan pemijatan pada payudara bisa dilakukan 1 kali sehari pagi/ sore selama 15-20 menit untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hipotalamus untuk mengeluarkan hormon prolactin untuk produksi ASI dan hormon oksitosin untuk pengeluaran ASI. Dengan pijatan ini juga akan merilekskan ketegangan dan menghilangkan stress serta meningkatkan rasa nyaman. Saat ibu merasa nyamana atau rileks, tubuh akan mudah melepaskan hormon oksitosin (Rhomadona, *et al.*, 2023)

2. Manfaat Pijat Laktasi

Pijat laktasi memberikan manfaat dalam proses menyusui, manfaat yang didapatkan sebagai besar ibu nifas adalah selain mengurangi stress pasca melahirkan, pijat laktasi juga dapat mengurangi nyeri pada tulang belakang, juga dapat merangsang hormon oksitosin sehingga ibu nifas lebih merasa rileks dan nyaman, Berikut manfaat lain dari pijat laktasi (Rhomadona, *et al.*, 2023).

- a. Meningkatkan produksi ASI.
- b. Memperlancar pengeluaran ASI.
- c. Mempercepat involusi uterus.
- d. Membantu ibu agar mempunyai pikiran dan perasaan yang baik terhadap bayinya.
- e. Membangkitkan rasa percaya diri

3. Mekanisme Pijat Laktasi

Hormon prolaktin di produksi oleh kelenjar *hiposie anterior* untuk memproduksi ASI, sedangkan hormon oksitoksin di produksi oleh kelenjar *hipofisie posterior* untuk mensekresi ASI. Setelah diproduksi oksitoksin akan memasuki darah kemudian merangsang sel-sel meopitel yang mengelilingi *alveolus mammae* dan *duktus laktiferus*. Kontaksi sel-sel meopitel mendorong ASI keluar dari *alveolus mammae* melalui *duktus lakiferus* menuju ke *sinus lakiferus* dan di sana ASI akan di simpan. Pada saat bayi mengisap puting susu, ASI yang tersimpan di sinus lakiferus akan tertekan keluar ke mulut bayi (Rhomadona, *et al.*, 2023).

Tujuan perawatan payudara bagi ibu menyusui pasca melahirkan yaitu dapat memberikan ASI secara maksimal pada bayi. Hormon yang berperan dalam mengasikkan produksi ASI adalah hormon prolaktin. saat terjadi stimulasi hormon oksitoksin, sel-sel *alveoli* di kelenjar payudara berkontraksi dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar lalu mengalir dalam saluran kecil payudara, sehingga keluar lah tetesan air susu dari puting dan masuk ke mulut bayi, proses keluarnya air susu di sebut reflek *let down* (Rhomadona, *et al.*, 2023). Psikologis ibu menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI. Pengeluaran oksitoksin dapat berlangsung dengan baik ketika ibu menyusui merasa nyaman dan rileks (Rhomadona,*et al.*, 2023).

4. Waktu Dilakukan Pijat Laktasi

Pijat laktasi dilakukan 1 kali sehari. Pijat ini dilakukan selama 15 sampai 20 menit pagi/ sore. Pijat laktasi dapat di lakukan oleh suami atau keluarga yang sudah di latih. Keberadaan suami atau keluarga selain membantu memijat pada ibu, juga memberikan *support* atau dukungan secara psikologis, membangkitkan rasa percaya diri ibu serta mengurangi cemas. Sehingga membantu merangsang pengeluaran hormon oksitoksin (Rhomadona,*et al.*, 2023).

5. Ada beberapa hal yang harus di perhatikan dalam melakukan Pijat Laktasi :
- a. Bekerjalah dengan tangan bersih dan kuku jari pendek
 - b. Meminta izin sebelum memegang payudara ibu
 - c. Selalu menyangga
 - d. Jangan menyakiti
 - e. Janga menggunakan perlataan saat memijat payudara
 - f. Jangan mengguncang payudara
 - g. Singkirkan perhiasan saat memijat

Persiapan:

- a. Siapkan alat dan bahan
 - b. Lakukan informed consent
 - c. Menjaga privasi klien
 - d. Cuci tangan
6. Teknik Pemijatan
- a. Leher



Memijat leher dengan ibu jari telunjuk membentuk huruf C dari kearah bawah, lakukan massage dengan tangan kanan kiri menopang kepala, gerakan jari dari atas ke bawah ada tekanan dan dari bawah ke atas tidak ada tekanan, hanya usapan ringan saja.

b. Bahu

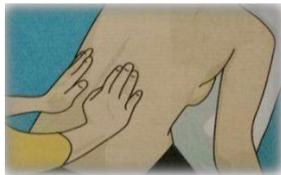


Lakukan pemijatan kedua bahu dengan dengan tangan dari luar ke dalam ada tekanan dan dari dalam ke luar mengusap secara ringan. Lakukan gerakan 5-6 kali,

c. Scapula



Lakukan pemijatan pada sela tulang kiri 5-6 kali gerakan.



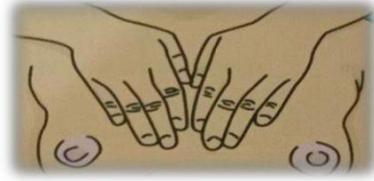
d. Punggung

Gerakan pada punggung terdiri dari 4 gerakan

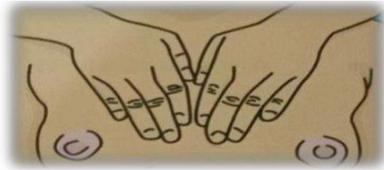
- 1) Usap dengan seperti teknik *effluerge*
- 2) Lakukan pemijatan dengan telapak tangan dan kelima jari dari atas turun ke bawah
- 3) Gerakan jari memutar membentuk lingkaran kecil di antara ruas tulang belakang

e. Payudara

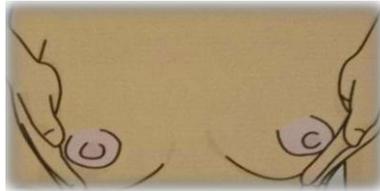
Gerakan payudara terdiri dari beberapa gerakan :



- 1) Gerakan membentuk kupu-kupu besar
Gerakan kupu-kupu kecil



- 2) Gerakan membentuk sayap



- 3) Gerakan jari memutar lingkaran kecil

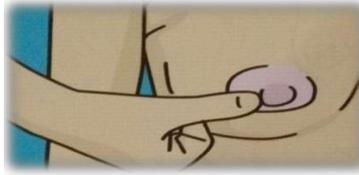


- 4) Gerakan segitiga, dimana kedua jari di satukan membentuk segitiga di payudara

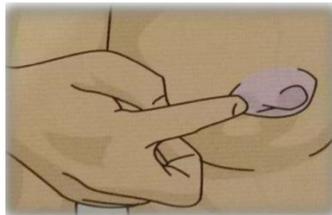


f. Penekanan pada titik pressure di payudara

- 1) Lakukan pengukuran pada ruas jari tangan ibu ke arah ketiak



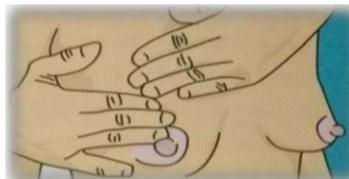
- 2) Lakukan putaran kecil pada daerah yang di ukur kemudian tekan



- 3) Titik pressure 3 jari di bagian atas puting lalu berikan penekanan

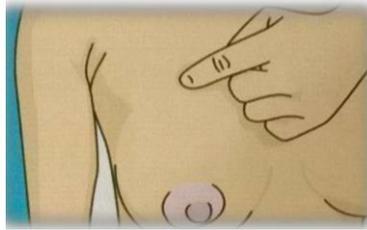


- 4) Lakukan pengukuran titik pressure dengan cara 6 jari di bagian atas



puting

- 5) Kemudian sejajarkan dengan puting lalu lakukan putaran kecil dan tekan

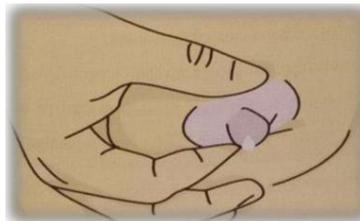


- 6) Bentuk kunci C besar dengan tangan kanan yang menyangga payudara ibu, lalu dengan tangan telunjuk kiri tekan



bagian puting

- 7) Bentuk kunci C kecil di bagian areola dan tekan



B. KONSEP PRODUKSI ASI

1. Definisi Produksi ASI

Produksi ASI merupakan proses pembentukan dan pengeluaran ASI oleh kelenjar susu payudara ibu. Proses ini dikendalikan oleh hormon prolaktin yang merangsang produksi ASI, dan oksitosin, yang membantu mengeluarkan ASI. Perubahan hormon ini memicu sekresi aktivitas sel epitel mammae yang biasa di sebut lactatocytes. Salah satu upaya memperbanyak produksi ASI adalah mengkonsumsi makanan yang mengandung laktagogum. Produksi ASI yang baik akan berhimbis pada peningkatan berat badan bayi, frekuensi BAK bayi, frekuensi BAB bayi dan frekuensi menyusui bayi (Siregar Dkk, 2022) dalam hari pertama persalihan ASI sudah keluar yang di sebut kolostrum, kolostrum adalah cairan pelindung yang kaya zat anti infeksi dan berprotein tinggi yang sangat bermanfaat pada awal kehidupan bayi. namun ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketidاكلancaran ASI dalam 24 jam setelah persalihan (Siregar Dkk, 2022).

a. Psikologis pada ibu

Dimana saat ibu merasa cemas stress akan mempengaruhi kelancaran ASI dan produksi ASI dan menghambat Pengeluaran ASI, ketika ibu merasa nyaman tidak cemas dan rileks maka akan mempercepat pelepasan hormon oksitosin. Oleh karena itu penting bagi ibu untuk menjaga kesehatan mental mengurangi stress selama periode menyusui.

b. Kurangnya IMD (inisiasi menyusui dini)

Jika bayi tidak disusui segera setelah lahir, tubuh ibu akan kehilangan sinyal alami untuk memulai produksi ASI, kurangnya kontak kulit sehingga menghambat produksi hormon prolaktin dan oksitosin.

c. Frekuensi dan Durasi Pemberian ASI

Frekuensi dan durasi pemberian ASI juga dapat mempengaruhi produksi ASI. Dan kualitas ASI, Semakin sering bayi menghisap payudara maka semakin banyak ASI

d. Makanan ibu

Pola makan ibu berpengaruh besar terhadap produksi ASI untuk menghasilkan produksi ASI yang baik maka pola Ibu yang menyusui harus mengonsumsi makanan buah-buahan yang sehat dan seimbang serta minum cukup air untuk menjaga tubuh tidak terhidrasi. Dan apabila ibu mengonsumsi alcohol atau merokok selama periode menyusui akan mempengaruhi dalam kelancaran ASI.

e. Penggunaan alat kontrasepsi

Penggunaan alat kontrasepsi khususnya yang mengandung estrogen dan progesteron berkaitan dengan penurunan ASI volume dan durasi ASI, sebaliknya bila pil hanya mengandung progestin maka tidak ada dampak terhadap produksi ASI. Penggunaan alat kontrasepsi pada wanita menyusui patut diperhatikan karena dapat mempengaruhi produksi ASI.

f. Pola istirahat / Aktivitas

Kondisi kelelahan akibat aktivitas serta kondisi kurang istirahat akan memberikan efek kelemahan pada sistem yang terkait dalam proses laktasi dengan demikian pembentukan dan pengeluaran ASI berkurang . Jika seorang ibu mengalami gangguan pola istirahat maka akan mempengaruhi pembentukan dan pengeluaran ASI.

g. Paritas

Paritas merupakan istilah dari obstetri yang merujuk pada kelahiran hidup yang telah dialami seorang perempuan, ibu yang sudah pernah melahirkan dan sudah pernah menyusui sebelumnya memiliki saluran ASI yang telah berkembang optimal dan reseptor hormon yang lebih responsif ibu yang multipara memiliki rasa percaya diri dalam menyusui sudah memiliki pengalaman sebelumnya dalam merawat bayi dan

memungkinkan ibu mengenali tanda-tanda bayi lapar posisi menyusui yang tepat.

h. Dukungan keluarga

Ibu yang mendapat dukungan keluarga (suami, orang tua, mertua) cenderung lebih merasa tenang dan percaya diri, adapun beberapa jenis dukungan keluarga, seperti membantu ibu untuk meringankan pekerjaan rumah, membantu dalam mengasuh bayi, dan mendengrakan ibu bercerita akan membuat ibu merasa lebih nyaman.

2. Menurut Naziroh Dkk (2019) bayi usia 0-6 bulan dapat dinilai mendapatkan kecukupan ASI bila mencapai keadaan sebagai berikut

- a. Bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau dalam 24 jam minimal mendapat ASI 8 kali pada 2-3 minggu pertama
- b. Kotoran berwarna kuning dengan frekuensi sering dan warna menjadi lebih muda pada hari kelima setelah lahir.
- c. Bayi akan buang air kecil (BAK) paling tidak 6-8 kali sehari
- d. Ibu dapat mendengar pada saat bayi menelan ASI
- e. Payudara terasa lembek, yang menandakan ASI telah habis
- f. Warna bayi merah, dan kulit terasa kenyal
- g. Pertumbuhan dan berat badan bayi sesuai dengan grafik pertumbuhan
- h. Bayi kelihatan puas sewaktu saat lapar akan bangun dan tidur dengan cukup
- i. Bayi menyusui dengan kuat (rakus), kemudian melemah dan tertidur pulas

3. Definisi ASI

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan dengan kandungan gizi terlengkap yang diperlukan bagi bayi merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan mineral. Pada enam bulan pertama pasca melahirkan rata-rata ASI yang diproduksi ibu adalah 780 ml/hari dan menurun pada enam bulan kedua. ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi. ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan bayi normal sampai usia enam bulan. Setelah usia enam bulan bayi harus mulai diberi makanan padat tetapi ASI dapat diteruskan sampai 2 tahun atau lebih (Duhita,*et al.*, 2023).

4. Manfaat ASI

a. ASI Sebagai Nutrisi

ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang yang disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi. ASI adalah makanan bayi paling sempurna baik kualitas maupun kuantitasnya. Melalui penatalaksanaan menyusui yang benar, ASI sebagai makanan tunggal cukup memenuhi kebutuhan tubuh bayi normal sampai usia 6 bulan, ASI meningkatkan daya tahan tubuh bayi (Khairina,*et al.*, 2023).

b. ASI Sebagai Kekebalan

ASI mengandung zat kekebalan yang akan melindungi bayi dari bahaya penyakit dan infeksi seperti: diare, infeksi telinga, batuk pilek dan alergi. Angka morbiditas dan mortalitas bayi yang diberi ASI eksklusif jauh lebih kecil dibanding bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif (Khairina, *et al.*,2023).

c. ASI Meningkatkan Kecerdasan bayi

Bulan pertama kehidupan bayi sampai 2 tahun di mana periode terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat. Periode ini tidak akan terulang selama masa tumbuh kembang anak. Pertumbuhan otak adalah faktor utama yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan.

Sementara itu pertumbuhan otak sangat dipengaruhi oleh nutrisi pada bayi dari segi kualitas maupun kuantitasnya. Nutrisi utama untuk pertumbuhan otak antara lain, laktosa, DHA, AA, Asam Omega-3 dan Omega-6. Semua nutrisi yang dibutuhkan untuk itu, biasa didapatkan di ASI (Khairina, *et al.*, 2023).

d. ASI Meningkatkan Jalinan Kasih Sayang

Pada saat menyusui bayi merasa sangat dekat dalam dekapan ibunya. Semakin sering bayi berada dalam dekapan ibunya, maka bayi akan merasakan kasih sayang ibunya. Ia juga akan merasa aman, tentram, dan nyaman terutama karena masih dapat mendengar detak jantung ibunya yang telah dikenalnya sejak dalam kandungan. Perasaan terlindungi dan disayangi inilah yang akan menjadi dasar perkembangan emosi bayi yang membentuk ikatan yang erat antara ibu dan bayi (Khairina, *et al.*, 2023).

5. Jenis- jenis ASI

a. Kolostrum

Merupakan jenis ASI tahap pertama ini terjadi selama kehamilan dan berlangsung selama beberapa hari kelahiran bayi, berwarna kekuningan atau berwarna cream. Kolostrum kaya akan protein vitamin yang larut dalam lemak, mineral, dan imunoglobulin. Imunoglobulin merupakan antibodi dari ibu ke bayi yang akan memberikan kekebalan tubuh pasif bayi yang dapat melindungi dari berbagai macam penyakit bakteri dan virus (Sari dkk, 2023).

b. ASI Transisi

Kandungan kalori susu transisi lebih banyak daripada kolostrum. Dalam susu transisi termasuk lemak, laktosa dan vitamin yang larut dalam air tingkat tinggi. Susu transisi berlangsung selama kurang lebih dua minggu setelah keluarnya kolostrum (Sari, dkk 2023).

c. ASI Matur

Susu matur adalah susu akhir yang di produksi. 90% adalah air, yang di perlukan untuk menjaga bayi tetap terhidrasi. 10% lainnya terdiri dari karbohidrat, yang di butuhkan, pertumbuhan dan energy (Sari,dkk2023)

6. Volume ASI

Banyak ibu yang memiliki keawatiran tentang jumlah ASI yang di berikan kepada bayinya namun jangan menyamakan jumlah ASI dengan susu formula. Berikut ini suatu panduan rata-rata jumlah ASI yang diberikan kepada bayi selama menyusu dapat di lihat ketika bayi menyusi dalam waktu 5- 15 menit dalam sekali menyusu (Putri *et al.*, 2022).

Tabel 1. Volume ASI selama menyusui

Ketika lahir	Sampai 5 ml ASI	Penyusuan pertama
Dalam 24 jam	7-123 ml/hari ASI	3-8 penyusuan
Antara 2-6 hari	395-868 ml/hari ASI	5-10 penyusuan
Satu bulan	395-868 ml/hari ASI	6-18 penyusuan
Enam bulan	710-803 ml/hari ASI	6-18 penyusuan

7. Fisiologi Laktasi/Menyusui

Proses laktasi di pengaruhi oleh kontrol endokrin. Terdapat dua refleks yang berhubungn dengan proses laktasi (Rahmi *et al.*, 2024).

a. Refleks Hormon Prolactin (Pembentukan ASI)

Ketika bayi menghisap puting payudara maka ada rangsangan pada ujung saraf sensorik. Dengan adanya hormon prolactin tersebut maka akan memicu alveoli (sel kelenjar) untuk memproduksi ASI. Isapan puting susu oleh bayi akan memepengaruhi jumlah kadar prolactin yang di kelurkan dan jumlah produksi ASI (Rahmi *et al.*, 2024)

b. Refleksi Aliran (*Let Down Reflex*)

Air susu ibu (ASI) secara kontiniu disekrasikan ke dalam alveoli payudara ibu. Secara fisiologi karena adanya isapan bayi pada puting susu ibu akan meyebabkan ASI di keluarkan dari alveoli ke dalam duktus. Proses ini disebut *let down reflex* (Rahmi *et al.*, 2024).

Refleks

c. Mencari Puting Payudara (*Rooting Reflex*)

Refleks mencari puting payudara dilakukan ibu dengan menempelkan jari ibu pada daerah sekeliling mulut bayi (pipi). Usaha bayi dalam mencari puting payudara di tandai dengan mengikuti dan membuka mulut sehingga puting payudara ditarik serta masuk ke dalam mulut bayi (Rahmi *et al.*, 2024).

d. Refleksi Mencari Puting Payudara (*Rooting Reflex*)

Refleks mencari puting payudara dilakukan ibu dengan menempelkan jari ibu pada daerah sekeliling mulut bayi (pipi). Usaha bayi dalam mencari puting payudara di tandai dengan mengikuti dan membuka mulut sehingga puting payudara ditarik serta masuk ke dalam mulut bayi (Rahmi *et al.*, 2024).

e. Refleksi Menghisap (*Sucking Reflelx*)

Refleks menghisap pada bayi di tandai dengan cara menyusui dengan benar apabila semua bagian areola masuk ke dalam mulut bayi, hisapan bayi tersebut akan mengalirkan ASI keluar ke mulut bayi (Rahmi *et al.*, 2024).

f. Refleksi Menelan (*Swllowing Reflex*)

Refleks menelam terjadi karena adanya gerakan otot-otot pipi bayi sehingga ASI pada mulut bayi di telan menuju lambung.

C. KOSEP DASAR POST PARTUM

1. Definisi Post Partum

Post partum disebut juga puerperium yang berasal dari bahasa latin yaitu dari kata “*Puer*” yang artinya bayi dan “*Parous*” berarti melahirkan. Masa nifas puerperium di mulai sejak plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa ini berlangsung kira-kira 6 minggu atau 42 hari, merupakan waktu yang di perlukan untuk pulihnya alat kandungan dalam keadaan yang normal (Nurakilah,dkk 2024).

2. Tahapan Post Partum, berikut beberapa tahapan *post partum*

a. *Immediate Postpartum/Puriperium* dini

Masa yang di mulai sejak plasenta lahir sampai 24 jam pascasalin. Pada priode ini ibu nifas sudah di perbolehkan untuk berjalan-jalan atau melakukan mobilisasi dini. Hal-hal yang perlu di perhatikan pada priode ini pemantauan secara *continue* terhadap kontraksi uterus, pengeluaran loekhia, kandung kemih dan tanda-tanda vital ibu nifas (Nurakilah dkk, 2024).

b. *Early Postpartum/Pureperium Intermedial*

Masa yang di mulai dari 24 jam pertama pasca salin sampai dengan satu minggu. Hal-hal yang perlu di perhatikan bidan pada priode ini yaitu: memastikan involusi uteri penurunan (TFU) dalam keadaan normal, tidak ada perdarahan pascasalin, pengeluaran loekhia tidak normal, gizi ibu selama masa nifas, dan proses menyusui ibu (Nurakilah dkk, 2024).

c. *Late Postpartum/Remote puerperium*

Masa yang di mulai dari 1(satu) minggu sampai 6(enam) minggu pascasalin. Hal-hal yang perlu diperhatikan bidan pada priode ini yaitu tetap melakukan asuhan dan pemeriksaan fisik ibu nifas serta mulai memberikan bimbingan konseling KB jika halnya ibu belum berkabe secara segera setelah melahirkan (Nurakilah dkk ,2024).

3. Perubahan Fisiologi Masa Nifas

Perubahan- perubahan fisiologi yang terjadi pada masa nifas adalah

a. Perubahan Sistem Reproduksi

Selama masa nifas, alat-alat interna maupun eksterna berangsur angsur kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan keseluruhan alat genitalia ini di sebut *ivolisio*. Pada masa ini terjadi juga perubahan penting lainnya, perubahan perubahan yang terjadi anatar lain (Kasmiati, 2023)

1) Uterus

Segera setelah lahirnya plasenta, pada uterus yang berkontraksi posisis fundus uteri berada kurang lebih pertengahan antara *ambilicus* dan *simfisis* atau sedikit lebih tinggi. Dua hari kemudian kurang lebih sama dan kemudian mengerut. Sehingga dalam dua minggu telah turun masuk ke rongga panggul velvis dan tidak di raba lagi dari luar. Ivolisio melibatkan pengorganisasian dan pengguguran desidua serta pengelupasan situs, plasenta bagaimana di lihatkan dalam pengguguran dalam ukuran dan berat serta warna oleh banyaknya lochea (Kasmiati, 2023).

2) *Lochea*

Merupakan cairan secret yang berasal dari cavum uteri dan vagina selama masa nifas, *lochea* terbagi empat. *Lochea rubra (cruenta)*, *lochea sanguelenta*, lochia serosa, lochia alba (Kasmiati, 2023).

3) *Endometrium*

Perubahan pada *endometrium* adalah timbulnya trombosis, degenerasai dan nekrosis di tempat implantasi plasenta, pada hari pertama tebal endometrium 2,3 mm, mempunyai permukaan yang kasar akibat pelepasan selaput janin. Setelah tiga hari mulai rata, sehingga tidak ada pembentukan jaringan parut pada bekas implantasi plasenta (Kasmiati, 2023).

4) Serviks

Segera setelah berakhirnya kala II, serviks nmenjadi sangat lembek, kendur, dan terkulasi. Serviks tersebut bisa melepuh dan lecet, terutama di bagian anterior serviks akan terlihat padat yang mencerminkan vaskularisasinya yang tinggi, lubang serviks, lambat laun mengecil, beberapa hari setelah persalianan diri retak karena robekan dalam persalinan. Rongga leher serviks bagian luar akan membentuk seperti keadaan sebelum hamil pada empat minggu *post partum*. Serviks setelah persaliaan, bentuk serviks agak menganga seperti corong berwarna kehitaman, setelah bayi lahir, tangan masih bisa masuk ke rongga Rahim setelah dua jam dapat di lalui oleh 2-3 jari (Kasmiati, 2023).

5) Vagina

Vagina dan lubang vagina pada permulaan *puriperium* merupakan suatu saluran yang luas berdinding tipis. Secara berangsur angsur luasnya berkurang tetapi jarang sekali kembali seperti ukuran seorang nulipara. *Ruage* timbul kembali pada minggu ke tiga. Hymen tampak sebagai tonjolan jaringan yang kecil, yang dalam proses pembentukan berubah menjadi *karungkuale mitiformis* yang khas bagi wanita multifara (Kasmiati, 2023).

6) Payudara

Pada semua wanita yang melahirkan proses laktasi terjadi secara alami. Proses menyusui mempunyai dua mekanisme fisiologi yaitu Produksi ASI, Sekresi susu atau let down. Selama sembilan bulan kehamilan, jaringan payudara tumbuh dan menyiapkan fungsinya untuk menyediakan makanan bagi bayi baru lahir. Efek prolaktin pada payudara mulai di rasakan. Pembuluh darah payudara mulai di rasakan. Pembuluh payudara menjadi bengkak berisi darah, sehingga timbul rasa hangat,

bengkak dan rasa sakit. Sel-sel acinin yang menghasilkan ASI juga mulai berfungsi (Kasmiati, 2023).

b. Sistem Pencernaan

Seorang wanita merasa lapar dan siap menyantap makanannya dua jam setelah persalinan. Kalsium amat penting untuk gigi pada kehamilan dan masa nifas, di mana pada masa ini terjadi penurunan konsentrasi ion kalsium karena meningkatnya kebutuhan kalsium pada ibu, terutama ada bayi yang di kandungnya untuk proses pertumbuhan janin pada ibu dalam masa laktasi (Kasmiati, 2023).

c. Sistem Perkemihan

Pelvis dan ginjal ureter yang teregang dan derdiltasi selama kehamilan kembali normal pada akhir minggu keempat setelah melahirkan. Pemeriksaan sitokopik segera setelah melahirkan menunjukkan tidak ada edema dan hipertemia dinding kandung kemih, tetapi sering kali terdapat ekstravasasi darah pada sub mukosa. Disamping itu, kandung kemih pada *puriperium* mempunyai kapasitas yang meningkat secara relative. Oleh karena itu, distensi yang berlebihan, *urine residua* yang berlebihan, dan pengosongan yang tidak sempurna, harus di waspadai dengan seksama. Ureter dan pelvis renalis yang mengalami distensi akan kembali normal pada dua sampai delapan minggu setelah persalian (Kasmiati, 2023).

d. Sistem Muskulosketetal

Ligament-ligamen, fasia dan diafragma pelvis yang menyerang waktu kehamilan dan persalianan brangsur angasur kembali pada sedia kala. Tidak jarang ligamen rotundum mengendur, sehingga uterus jatuh ke belakang. Fasia jaringan penunjang alat genitalia yang mengendur dapat di atasi dengan latihan-latihan tertentu. Mobilitas sendi berkurang dan posisi lordosis kembli secara perlahan-lahan (Kasmiati, 2023).

4. Ada 3 Fase Perubahan Psikologis Pada *Post Partum* yaitu:

a. Fase *Taking In*

Fase *taking in* merupakan periode ketergantungan, jadi ibu masih bergantung kepada orang lain, berlangsung kurang lebih 2 hari yaitu hari ke 1-2 pasca persalinan, perhatian ibu berfokus pada diri sendiri, sering kali ibu mengulang cerita pengalaman proses persalinan kepada orang lain atau orang-orang yang di temuinya. Dukungan suami, keluarga, tenaga kesehatan dan lingkungan sangat diperlukan pada fase ini dengan baik, dukungan moral berupa kemampuan mendengarkan (*listening skills*) dan menyediakan waktu yang cukup merupakan dukungan yang tidak ternilai bagi ibu atau dapat mendengarkan semua yang disampaikan oleh ibu (Sulistyawati *et al.*, 2023).

b. Fase *Taking Hold*

Fase *taking hold* merupakan periode yang berlangsung antara 3-10 hari *post partum*. Fase ini ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawabnya dalam merawat bayi (Sulistyawati, 2023).

c. Fase *Letting Go*

Fase *letting go* merupakan periode penyesuaian diri, ibu lebih percaya diri dan menerima tanggung jawab akan peran barunya. Fase ini berlangsung 10 hari *post partum* serta terjadi peningkatan akan perawatan diri dan bayinya (Sulistyawati, 2023).

5. Adaptasi lain yang secara fisiologi dialami oleh Ibu *post partum*

a. *Abandonment*

Pusat pergantian semua orang menanyakan keadaan kesehatannya pada *post partum*, namun beberapa jam setelah itu ibu merasa “cemburu” karena perhatian orang-orang di sekitar mulai kebayi. Ayah merasakan hal yang sama dengan ibu. Saat pulang ke rumah, karena istri akan lebih fokus kepada bayi dan lebih perhatian kepada bayinya (Sulistyawati, 2023)

b. *Disappointment*

- 1) Ada perasaan kecewa ketika ibu yang menginginkan bayi yang putih, berambut keriting, dan selalu tersenyum ternyata mendapati kondisi bayinya kulit gelap, berambut tipis dan menangis terus atau tidak sesuai dengan yang di harapkan saat hamil (Sulistyawati, 2023).
- 2) Bidan harus membantu orang tua untuk memotivasi dan dapat menerima bayinya dengan menunjukkan kelebihan-kelebihan bayi seperti sehat, mata yang bersinar dan kondisi yang lengkap tanpa cacat (Sulistyawati, 2023).

c. *Post Partum Blues*

Ibu *post partum* terkadang memiliki perasaan sedih, sering menangis dan sensitive akan tetapi tidak mengetahui alasan mengapa sedih, post partum blues juga di kenal sebagai *baby blues* disebabkan karena penurunan kadar estrogen dan progesteron. Pada beberapa wanita dapat di sebabkan karena respon dari ketergantungan pada orang lain akibat kelelahan, jauh dari rumah dan ketidaknyaman. Jika hal ini berlanjut maka ibu perlu dikonsulkan kepsikiater agar tidak berlanjut ke deperesi (Sulistyawati, 2023).

d. Depresi

Depresi merupakan suatu gangguan alam dan gangguan *mood* yang menyerang 1 dari 4 wanita satu titik tertentu dalam kehidupannya, perasaan-perasaan sedih yang sangat mendalam, yang bisa terjadi setelah kehilangan seseorang atau peristiwa meyedihkan lainnya, tetapi tidak sebanding dengan peristiwa tersebut dan terus menerus dirasakan melebihi waktu yang normal (Sulistyawati, 2023).