

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kecukupan ASI

A.1. Pengertian ASI

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam-garam anorganik yang disekresi oleh kelenjar payudara ibu dan berguna sebagai makanan utama bagi bayi (Aziza,2019).

Sekresi ASI diatur oleh prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin merangsang sel alveoli bekerja memproduksi susu. Proses bekerjanya hormon prolaktin dipegaruhi oleh lama dan frekuensi penghisapan (suckling). Hormon oksitosin merangsang otot polos untuk mendorong ASI keluar dari alveoli, lobus, dan duktus yang berisi ASI yang di keluarkan melalui puting agar bayi dapat menyusui.

A.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI

Produksi ASI dapat bertambah atau berkurang tergantung stimulasi terhadap kelenjar payudara terutama pada minggu pertama laktasi. Menurut Natia (2018) Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI sebagai berikut :

1. Faktor Isapan Bayi dan Frekuensi Menyusui

Semakin sering bayi menyusui pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak. Direkomendasikan frekuensi menyusui kurang lebih 8 kali/hari untuk menstimulus hormon dalam kelenjar payudara untuk melancarkan ASI.

2. Berat Lahir Bayi

Berat badan bayi rendah mempunyai kemampuan menghisap lebih rendah dibandingkan bayi yang berat lahir normal ($BBL > 2500$ gr). Kenaikan berat badan dihubungkan dengan usia bayi.

3. Umur Kehamilan Saat Melahirkan

Umur Kehamilan dan berat lahir mempengaruhi produksi ASI. Hal ini disebabkan bayi yang prematur sangat lemah dan tidak mampu menghisap secara efektif sehingga produksi ASI lebih rendah dibandingkan bayi cukup bulan.

4. Ketenangan Jiwa dan Fikiran

Utuk memproduksi ASI yang baik, maka kondisi kejiwaan dan fikiran harus tenang. Keadaan psikologis ibu harus senantiasa berfikiran positif dan optimis dapat memberikan ASI secara eksklusif kepada bayi.

5. Pola Istirahat

Faktor istirahat mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Apabila kondisi ibu terlalu capek, kurang istirahat maka ASI berkurang.

6. Penggunaan Alat Kontrasepsi

Penggunaan alat kontrasepsi pada ibu yang menyusui perlu diperhatikan agar tidak mengurangi produksi ASI. Alat kontrasepsi yang dapat digunakan selama menyusui adalah kodom, IUD dan suntik hormonal 3 bulan.

7. Merokok dan Mengkonsumsi Alkohol

Merokok dapat mengurangi volume ASI karena akan mengganggu hormon prolaktin dan oksitosin untuk produksi ASI. Merokok akan menstimulasi pelepasan adrenalin dimana adrenalin akan megambat pelepasan oksitosin.

A.3. Manfaat ASI

Menurut Widuri (2020) manfaat ASI adalah : (1) ASI bermanfaat sebagai pertahanan tubuh bayi terhadap penyakit terutama diare dan gangguan pernapasan (2) ASI dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan intelektualnya (3) Melindungi terhadap alergi karena tidak mengandung zat yang dapat menimbulkan alergi (4) ASI dapat meningkatkan ikatan batin antara bayi dan ibu (5) Mengurangi Pendarahan Setelah Melahirkan.

A.4. Kecukupan ASI

Selama menyusui bayi akan terpenuhi kebutuhannya dengan mendapatkan ASI yang cukup. Tentunya, bayi akan terlihat lebih senang dan sangat puas. Sehingga bayi dengan mudah mengajak dan diajak bermain dengan riang bahkan tertawa. Ada juga sebagian bayi akan langsung tertidur dengan lelap jika telah mendapatkan ASI yang cukup. Tapi, jika bayi tidak puas menyusui seperti terlihat rewel atau kurang bergairah dan tidak aktif. Maka, cek kesehatan dari bayi. Bisa saja bayi sakit sehingga kekurangan nafsu makan.

Menurut Martalia 2018, Untuk memahami kecukupan asupan ASI bayi melalui indikator-indikator antara lain yaitu :

a. Indikator Air seni bayi

Untuk mengukur air seni pada bayi baru lahir dapat dilihat dari kejernihan air seni, bila terlihat jernih maka bayi mendapat cukup asupan ASI. Apabila bayi berusia diatas satu minggu, indikator kecukupan ASI nya dilihat dari beberapa kali bayi buang air kecil. Bayi buang air kecil (BAK) paling tidak 6-8 kali sehari.

b. Indikator Berat Badan bayi

Berat badan bayi naik dengan memuaskan sesuai dengan usia. Untuk usia 0-3 bulan penambahan berat badan rata-rata sekitar 750 gr/bulan atau 200 gr/minggu. Usia 3-6 bulan kenaikan rata-rata 650 gr/bulan. Pada umur 5 bulan tercapai 2 x BB lahir. Umur 1 tahun 3 x BB lahir.

- c. Jika ASI cukup, setelah menyusui bayi akan tertidur pulas dan cukup selama 3-4 jam.
- d. ASI yang banyak merembes keluar melalui puting dan sebelum di susukan payudara terasa tegang.

B. Pijat Oksitosin

B1. Pengertian Pijat Oksitosin

Pijat Oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang pada costa ke 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin. Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks down. Dengan keluarnya oksitosin akan merangsang terbentuknya prolaktin untuk mensekresi ASI. Dilakukannya pemijatan tulang belakang, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan segera hilang (Rahayu,2016).

B2. Manfaat Pijat Oksitosin

Menurut Anggraeni (2020), Pijat oksitosin memberikan banyak manfaat dalam proses menyusui, manfaat yang dilaporkan adalah selain mengurangi stres pada ibu nifas dan mengurangi nyeri pada tulang belakang juga dapat merangsang kerja hormon oksitosin. manfaat pijat oksitosin yaitu: (1) Meningkatkan kenyamanan, (2) Mengurangi sumbatan ASI, (3) Merangsang pelepasan hormon oksitosin, (4) Memperlancar produksi ASI. (5) Mempercepat proses involusi uterus.

Pijat oksitosin ini bisa dilakukan segera setelah ibu melahirkan bayinya dengan durasi 15 menit, frekuensi pemberian pijatan 1 kali sehari. Pijatan ini tidak

harus dilakukan langsung oleh petugas kesehatan tetapi dapat dilakukan oleh suami atau anggota keluarga yang lain.

B3. Tahapan Pijat Oksitosin

Menurut Aryani (2021) ada beberapa langkah dalam melakukan pijat oksitosin, yaitu :

- a. Memberitahukan kepada ibu tentang tindakan yang akan dilakukan, tujuan maupun cara kejanya untuk menyiapkan kondisi psikologis ibu.
- b. Menganjurkan ibu melepaskan baju bagian atas.
- c. Memposisikan ibu duduk pada kursi dan membungkuk dengan memeluk bantal atau dapat menopang diatas lengan pada meja.
- d. Membentangkan handuk diatas pangkuan ibu, biarkan payudara menggantung tanpa bra
- e. Melumuri kedua telapak tangan dengan baby oil atau minyak kelapa.
- f. Cari awal titik pemijatan di area tulang belakang leher yang paling menonjol yaitu processus spinosus atau cervical vertebrae 7.
- g. Dari titik tersebut, geser ke kanan dan kiri masing-masing 1-2 jari.
- h. Lakukan pijatan menggunakan kedua kepalan tangan dengan ibu jari menunjuk ke depan.
- i. Mulailah lakukan pijatan dengan gerakan memutar perlahan-lahan ke arah bawah pada kedua sisi tulang belakang dari leher sampai ke batas garis bra (tulang belikat).
- j. Melakukan pemijitan selama 15 menit.



Tahap 1



Tahap 2



Tahap 3



Tahap 4



Tahap 5

Gambar 2.1. Tahapan Pijat Oksitosin.

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+tahapan+pijat+oksitosin>

C. Hypobreasfeeding

C1. Pengertian Hypnobreastfeeding

Hypobreasfeeding merupakan teknik relaksasi menggunakan energi bawah sadar untuk membantu kelancaran proses menyusui. Caranya memasukkan kalimat-kalimat afirmasi yang positif sehingga membantu proses menyusui di saat ibu dalam keadaan rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal/keadaan hipnosis sehingga ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi (Lubis,dkk 2018).

C2. Manfaat Hypnobreastfeeding

Keuntungan dan manfaat yang dapat diperoleh dari penggunaan hipnosis dalam hypnobreastfeeding adalah sebagai sarana relaksasi, biayanya relatif rendah karena tanpa penggunaan obat-obatan, metode yang digunakan relatif sederhana sehingga mudah dipahami dan dipraktikkan oleh orang banyak, termasuk subjek, dapat dilakukan sendiri oleh subjek (ibu menyusui) dan cukup dibantu oleh satu terapis (bidan), dapat menyehatkan unsur tindakan, perilaku, hasrat, semangat, motivasi, inisiatif, kebiasaan buruk, dan lain-lain, serta mempersiapkan ibu agar berhasil pada masa menyusui dan mempersiapkan bayi menjadi generasi yang sehat, cerdas dan kreatif (Roswendi,2020).

C3. Syarat Melakukan Hypobreasfeeding

Terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan dalam melakukan Hypnobreastfeeding adalah mempersiapkan secara menyeluruh tubuh, pikiran dan jiwa agar proses pemberian ASI sukses. Meniatkan yang tulus dari batin untuk memberi ASI eksklusif pada bayi yang kita sayangi dan yakin bahwa semua ibu, bekerja atau di rumah, memiliki kemampuan untuk menyusui/memberi ASI pada bayinya. Kegiatan dimulai dengan memberi sugesti positif. Contoh kalimat sugesti atau afirmasi, misalnya“ASI saya cukup untuk bayi saya sesuai dengan kebutuhannya” atau “Saya selalu merasa tenang dan rileks saat mulai memerah”.

Kalimat sugesti juga dapat diberikan suami. Tujuan afirmasi positif tersebut adalah untuk menjadikan aktifitas menyusui sebagai suatu kegiatan yang mudah, sederhana dan menyenangkan. Kita harus menyiapkan suasana yang benar-benar nyaman.

C4. Tahapan Relaksasi

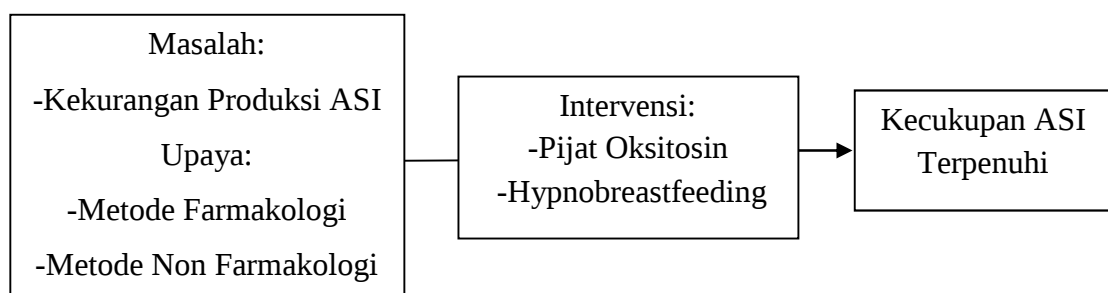
Teknik hypnobreastfeeding sama dengan teknik hypnobirthing karena juga melibatkan pikiran bawah sadar dengan cara mengistirahatkan alam sadar melalui teknik relaksasi. Teknik relaksasi dalam hypnobreastfeeding terdiri atas tiga tahap yaitu :

- 1). Ibu melakukan relaksasi otot mulai dari puncak kepala sampai telapak kaki, termasuk wajah, bahu kiri dan kanan, kedua lengan, daerah dada, perut, pinggul, sampai kedua kaki. Caranya bisa dengan membayangkan otot-otot menjadi relaksasi.
- 2). Relaksasi napas. Zaman sekarang orang-orang rentan mengalami stress. Stres karena dituntut untuk melakukan segala sesuatu serba cepat dan terburu-buru. Apalagi, perempuan yang memiliki peran ganda sebagai seorang ibu sekaligus wanita karier. Untuk mencapai kondisi relaks adalah dengan cara tarik napas panjang melalui hidung dan hembuskan keluar pelan-pelan melalui hidung atau mulut (fokuskan pernapasan di perut). Lakukan selama beberapa kali sampai ketegangan mengendur dan berangsur hilang.
- 3). Relaksasi pikiran. Seringkali pikiran seseorang berkelana jauh dari raganya. Untuk itu, belajarlah memusatkan pikiran agar berada di tempat yang sama dengan raga. Salah satu cara dengan berdiam diri atau meditasi dengan mengosongkan pikiran dan memejamkan mata dengan napas yang lambat, mendalam dan teratur selama beberapa saat. Setelah otot-otot rileks, nafas teratur, serta pikiran tenang, baru dilakukan sesi hypnobreastfeeding. Ibu-ibu menyusui juga bisa melakukan hypnobreastfeeding di rumah, caranya mudah, masuklah ke dalam ruangan yang tenang, nyalakan musik khusus

untuk relaksasi, sediakan aroma therapy, dan ikuti panduan relaksasi otot, napas, dan pikiran yang telah dipelajari sebelumnya, baru melakukan afirmasi yang positif. Pikiran bawah sadar secara otomatis akan membimbing untuk melakukan atau memikirkan hal-hal tertentu, misalnya yakin bahwa kita bisa menyusui dan ASI akan mengalir deras.

Cara lain yang sederhana adalah dengan mendengarkan suara bayi serta perhatikan alur napasnya. Jika hal tersebut dilakukan secara teratur, akan menimbulkan bonding dan selanjutnya memicu tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin (hormon pembawa rasa senang dan tenang) sehingga tubuh merasa rileks.

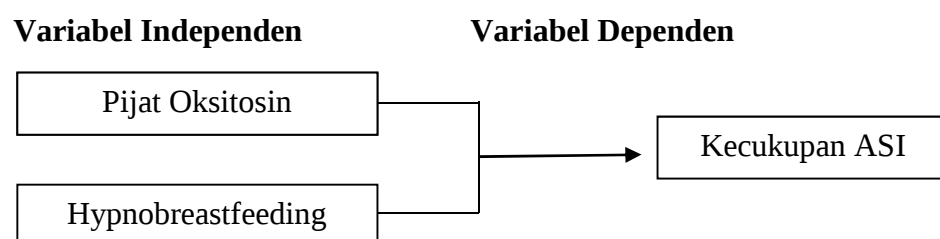
D. Kerangka Teori Penelitian



Gambar 2.2 Kerangka Teori

Sumber: (Irmawaty, L. 2021)

E. Kerangka Konsep



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

F. Hipotesis Penelitian

Hypobreastfeeding lebih efektif dibandingkan pijat oksitosin dalam memenuhi kecukupan ASI pada bayi baru lahir.