

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Nifas

1. Konsep Nifas

Masa nifas (puerperium), berasal dari bahasa latin, yaitu *puer* yang artinya bayi dan *parous* yang artinya melahirkan atau berarti masa setelah melahirkan. Masa nifas (puerperium) adalah masa setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat – alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira – kira 6 minggu.³

Secara garis besar terdapat tiga proses penting di masa nifas, yaitu sebagai berikut :

- a. Pengecilan rahim atau involusi
- b. Kekentalan darah (hemokonsentrasi) kembali normal
- c. Proses laktasi atau menyusui

2. Masa Nifas dan Laktasi

Masa nifas berkaitan erat dengan proses laktasi. Pada prosesnya keberhasilan laktasi dipengaruhi kesiapan ibu dari awal masa nifas yang bisa berhubungan dengan perubahan / adaptasi pada masa nifas. Setelah melahirkan, ibu mengalami perubahan fisik dan fisiologis yang juga mengakibatkan adanya beberapa perubahan dari psikisnya. Ia mengalami stimulasi kegembiraan yang luar biasa, menjalani proses eksplorasi dan

asimilasi terhadap bayinya, berada di bawah tekanan untuk dapat menyerap pembelajaran yang diperlukan tentang apa yang harus diketahuinya dan perawatan untuk bayinya, dan merasa tanggung jawab yang luar biasa untuk menjadi seorang ibu.

Ibu terkadang mengalami sedikit perubahan perilaku dan sesekali merasa kerepotan. Masa ini adalah masa rentan dan terbuka untuk bimbingan dan pembelajaran.

Masa nifas dibagi dalam 3 periode yaitu :

a. Periode *taking in*

- 1) Periode ini terjadi 1 – 2 hari sesudah melahirkan. Ibu baru pada umumnya pasif dan tergantung, perhatiannya tertuju pada kekhawatiran akan tubuhnya
- 2) Tidur tanpa gangguan sangat penting untuk mengurangi gangguan kesehatan akibat kurang istirahat
- 3) Peningkatan nutrisi dibutuhkan untuk mempercepat pemulihan dan penyembuhan luka, serta persiapan proses laktasi

b. Periode *taking hold*

- 1) Periode ini berlangsung pada hari 2 – 4 post partum
- 2) Ibu menjadi perhatian pada kemampuannya orang tua yang sukses dan meningkatkan tanggung jawabnya terhadap bayi
- 3) Pada masa ini ibu biasanya sensitif

c. Periode *letting go*

- 1) Periode ini sangat berpengaruh terhadap waktu dan perhatian yang diberikan oleh keluarga
- 2) Ibu mengambil tanggung jawab terhadap perawatan bayi
- 3) Depresi post partum umumnya terjadi pada periode ini ³

3. Peran Bidan pada Masa Nifas

Peran bidan pada masa nifas adalah sebagai berikut :

- a. Memberi dukungan yang terus menerus selama masa nifas yang baik dan sesuai dengan kebutuhan ibu agar mengurangi ketegangan fisik dan psikologis selama persalinan dan nifas
- b. Sebagai promotor hubungan yang erat antara ibu dan bayi secara fisik dan psikologis
- c. Mengkondisikan ibu untuk menyusui bayinya dengan meningkatkan rasa nyaman ³

B. Laktasi

1. Konsep Laktasi

Definisi laktasi menurut beberapa sumber yaitu :

- a. Laktasi adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu. Bayi menggunakan refleks menghisap untuk mendapatkan dan menelan susu. ¹⁵
- b. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Laktasi adalah pengeluaran susu dari kelenjar susu.

- c. Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI di produksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. ¹⁶
- d. Laktasi merupakan bagian integral dari siklus reproduksi mamalia termasuk mamalia. Laktasi merupakan fase transisi bayi untuk dapat tumbuh – kembang. ¹⁷
- e. Laktasi atau menyusui yaitu proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan proses pengeluaran yang melibatkan hormon oksitosin. ¹¹

2. Anatomi Payudara

Payudara terletak di dalam fasia superfisial di daerah pektoral antara sternum dan axila yang melebar dari kira – kira iga ke dua atau ketiga sampai ke iga keenam atau ketujuh. ¹⁹ Anatomi payudara yang terletak pada hemithorax kanan dan kiri dengan batas-batas sebagai berikut :

- a. Batas - batas payudara yang tampak dari luar :
 - 1) Superior : iga II atau III
 - 2) Inferior : iga IV atau VI
 - 3) Medial : pinggir sternum
 - 4) Lateral : garis aksilaris anterior
- b. Batas - batas payudara yang sesungguhnya :
 - 1) Superior : hampir sampai klavikula
 - 2) Medial : garis tengah

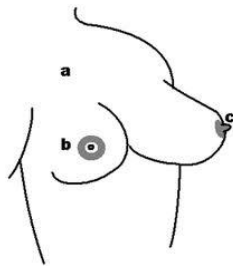
3) Lateral : M. Latissimus Dorsi

Bentuk payudara cembung kedepan dengan puting ditengahnya, yang terdiri atas kulit, jaringan erektil, dan berwarna tua. Payudara berdiameter 10 – 12 cm dan berat 200 gram (saat tidak hamil atau menyusui). Konstituen utama payudara adalah sel kelenjar disertai duktus terkait serta jaringan lemak dan jaringan ikat dalam jumlah bervariasi. ¹¹

Secara makroskopik ada tiga bagian umum payudara, yaitu :

Gambar 2.1

Payudara tampak depan



Keterangan :

- a. Korpus (Badan)
- b. Areola
- c. Papilla (putting)

Sumber : Perinasia (2011) ¹⁸

- a. Korpus (badan), yaitu bagian yang membesar
- b. Areola, yaitu bagian yang kehitaman di tengah yang merupakan daerah lingkaran yang terdiri dari kulit yang longgar dan mengalami pigmentasi. Ukurannya bermacam – macam dengan diameter 2,5 cm. Areola berwarna merah muda pada wanita yang berkulit coklat dan warna tersebut menjadi gelap pada waktu hamil. Puting susu dan areola disusun oleh urat otot yang lembut dan merupakan sebuah

jaringan tebal berupa urat saraf yang berada di ujungnya. Pada daerah areola terdapat beberapa minyak yang dihasilkan oleh kelenjar montgomery yang berbentuk gelombang – gelombang naik dan sensitif terhadap siklus menstruasi seorang wanita. Fungsi kelenjar montgomery adalah untuk melindungi dan meminyaki puting susu selama menyusui.

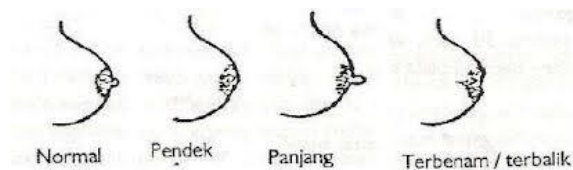
- c. Papilla atau puting, yaitu bagian yang menonjol di puncak areola payudara dengan panjang ± 6 mm. Papilla tersusun atas jaringan erektil berpigmen dan merupakan bangunan yang sangat peka. Papilla terletak di pusat areola mammae setinggi tiga keempat, serta mempunyai warna dan tekstur yang berbeda dari kulit disekelilingnya. Warnanya bermacam – macam dari merah muda pucat sampai hitam dan gelap selama masa kehamilan dan menyusui. Teksturnya dapat bermacam – macam antara sangat halus sampai berkerut dan bergelombang. Puting susu biasanya menonjol keluar dari permukaan payudara.

Ada empat macam bentuk puting yaitu bentuk normal/umum, pendek/datar, panjang, dan terbenam/terbalik (*infertid*) namun, bentuk – bentuk puting ini tidak selalu berpengaruh pada proses laktasi, karena bayi menyusui pada payudara ibu bukan pada puting. Dalam proses laktasi yang penting adalah puting susu dan areola dapat ditarik sehingga membentuk tonjolan ke dalam mulut bayi. Kadang dapat

terjadi pada puting normal, tetapi bayi tidak dapat menyusui dengan baik. Pada papilla dan areola terdapat saraf raba yang sangat penting untuk reflek menyusui. Bila puting dihisap, terjadilah rangsangan saraf yang diteruskan ke kelenjar hipofisis yang kemudian merangsang produksi dan pengeluaran ASI.

Gambar 2.2

Puting



Sumber : Perinasia (2011) ¹⁸

Secara mikroskopis setiap payudara terdiri dari 15 – 20 lobus dari jaringan kelenjar. Banyaknya jaringan lemak pada payudara bergantung pada faktor, termasuk usia, persentase lemak tubuh, dan keturunan. Struktur di dalamnya menyerupai segmen buah anggur atau buah jeruk yang dibelah. Setiap lobus terbuat dari ribuan kelenjar kecil yang disebut alveoli atau acini.

a. Alveoli

Alveoli adalah bagian yang mengandung sel – sel yang menyekresi air susu. Setiap alveolus dilapisi oleh sel – sel yang menyekresi air susu yang disebut acini. Acini mengsekresi faktor – faktor dari darah yang penting untuk pembentukan air susu. Di sekeliling setiap alveolus terdapat sel – sel mioepitel yang kadang disebut sel keranjang (*basket*

cell) atau sel laba – laba (*spider cell*). Apabila sel ini dirangsang oleh oksitosin, maka akan berkontraksi sehingga mengalirkan air susu ke dalam duktus laktifer.

b. Tubulus Laktifer

Merupakan saluran kecil yang berhubungan dengan alveoli.

c. Duktus Laktifer

Merupakan saluran sentral yang merupakan muara beberapa tubulus laktifer. Lanjutan masing – masing duktus laktifer meluas dari ampulla sampai muara papilla mammae.

d. Ampulla

Bagian dari duktus laktifer yang melebar dan merupakan tempat menyimpan air susu. Ampulla terletak di bawah areola.

Selain bagian – bagian di atas, ada bagian – bagian lain yang berperan pada payudara, di antaranya sebagai berikut :

a. Vaskularisasi

Suplai darah (vaskularisasi) ke payudara berasal dari arteria mammae interna, arteria mammae eksterna, dan arteria – arteria intercostalis superior. Drainase vena melalui pembuluh – pembuluh yang sesuai dan akan masuk ke dalam vena mammae interna dan vena aksilaris.

b. Drainase Limfatik

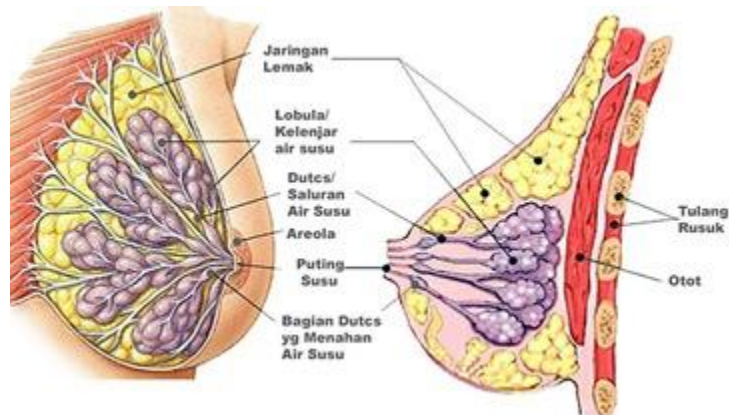
Drainase limfatik terutama ke dalam kelenjar aksilaris yang sebagian akan dialirkan ke dalam *fissura portae* hepar dan kelenjar *mediasanum*. Pembuluh limfatik dari masing – masing payudara berhubungan satu sama lain.

c. Persarafan

Fungsi payudara terutama dikendalikan oleh aktivitas hormon. Pada kulit terdapat cabang – cabang *nervus thoracalis*. Selain itu, terdapat sejumlah saraf simpatis, terutama di sekitar areola dan papilla mammae.

Gambar 2 . 3

Struktur mikroskopis payudara



Sumber : Astutik (2009) ¹¹

3. Pembentukan ASI

a. Proses Pembentukan Laktogen

1) Laktogenesis I

Pada fase terakhir kehamilan, payudara wanita memasuki fase Laktogenesis I. Saat itu payudara memproduksi kolostrum, yaitu berupa cairan kental yang kekuningan. Pada saat itu, tingkat progesteron yang tinggi mencegah produksi ASI sebenarnya. Tetapi bukan merupakan masalah medis apabila ibu hamil mengeluarkan kolostrum sebelum lahirnya bayi, dan hal ini juga bukan indikasi sedikit atau banyaknya produksi ASI setelah melahirkan nanti.

2) Laktogenesis II

Saat melahirkan keluarnya plasenta menyebabkan turunnya tingkat hormon progesteron, estrogen, dan *human placental lactogen* (HPL) secara tiba-tiba, tetapi hormon prolaktin tetap tinggi. Hal ini menyebabkan produksi ASI besar-besaran yang dikenal dengan fase Laktogenesis II.

Apabila payudara dirangsang, level prolaktin dalam darah meningkat, memuncak dalam periode 45 menit, dan kemudian kembali ke level sebelum rangsangan tiga jam kemudian. Keluarnya hormon prolaktin menstimulasi sel di dalam alveoli

untuk memproduksi ASI, dan hormon ini juga keluar dalam ASI itu sendiri. Penelitian mengindikasikan bahwa level prolaktin dalam susu lebih tinggi apabila produksi ASI lebih banyak, yaitu sekitar pukul 2 pagi hingga 6 pagi, namun level prolaktin rendah saat payudara terasa penuh.

Hormon lainnya, seperti insulin, tiroksin, dan kortisol, juga terdapat dalam proses ini, namun peran hormon tersebut belum diketahui. Penanda biokimiawi mengindikasikan bahwa proses laktogenesis II dimulai sekitar 30-40 jam setelah melahirkan, tetapi biasanya para ibu baru merasakan payudara penuh sekitar 50-73 jam (2-3 hari) setelah melahirkan. Artinya, memang produksi ASI sebenarnya tidak langsung setelah melahirkan.

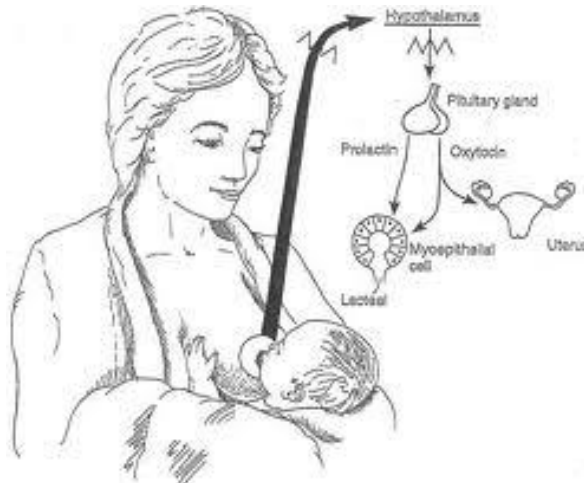
Kolostrum dikonsumsi bayi sebelum ASI sebenarnya. Kolostrum mengandung sel darah putih dan antibodi yang tinggi daripada ASI sebenarnya, khususnya tinggi dalam level immunoglobulin A (IgA), yang membantu melapisi usus bayi yang masih rentan dan mencegah kuman memasuki bayi. IgA ini juga mencegah alergi makanan. Dalam dua minggu pertama setelah melahirkan, kolostrum pelan pelan hilang dan tergantikan oleh ASI sebenarnya

3) Laktogenesis III

Sistem kontrol hormon endokrin mengatur produksi ASI selama kehamilan dan beberapa hari pertama setelah melahirkan. Ketika produksi ASI mulai stabil, sistem kontrol autokrin dimulai. Fase ini dinamakan Laktogenesis III.

Pada tahap ini, apabila ASI banyak dikeluarkan, payudara akan memproduksi ASI dengan banyak pula. Penelitian berkesimpulan bahwa apabila payudara dikosongkan secara menyeluruh juga akan meningkatkan taraf produksi ASI. Dengan demikian, produksi ASI sangat dipengaruhi seberapa sering dan seberapa baik bayi menghisap, dan juga seberapa sering payudara dikosongkan.

Gambar 2.4
Laktogenesis



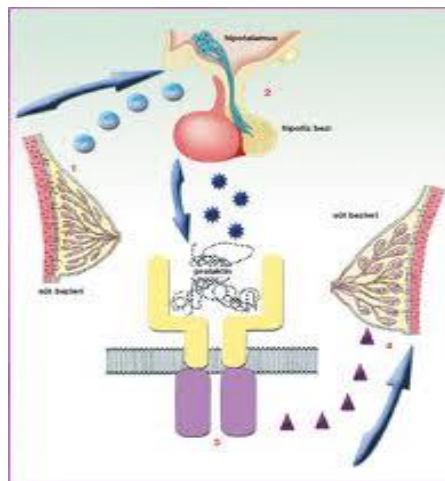
Sumber : Perinasia (2011) ¹⁸

b. Hormon yang Mempengaruhi Pembentukan ASI

Mulai dari bulan ketiga kehamilan, tubuh wanita memproduksi hormon yang menstimulasi munculnya ASI dalam sistem payudara.

Gambar 2.5

Cara kerja hormon



Sumber : Saleha (2009)³

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa proses bekerjanya hormon dalam menghasilkan ASI adalah sebagai berikut:

- 1) Saat bayi menghisap, sejumlah sel saraf di payudara ibu mengirimkan pesan ke hipotalamus.
- 2) Ketika menerima pesan itu, hipotalamus melepas “rem” penahan prolaktin.

- 3) Untuk mulai menghasilkan ASI, prolaktin yang dihasilkan kelenjar pituitari merangsang kelenjar – kelenjar susu di payudara.

Hormon – hormon yang terlibat dalam proses pembentukan ASI adalah sebagai berikut :

- 1) Progesteron: memengaruhi pertumbuhan dan ukuran alveoli. Tingkat progesteron dan estrogen menurun sesaat setelah melahirkan. Hal ini menstimulasi produksi secara besar-besaran
- 2) Estrogen: menstimulasi sistem saluran ASI untuk membesar. Tingkat estrogen menurun saat melahirkan dan tetap rendah untuk beberapa bulan selama tetap menyusui. Karena itu, sebaiknya ibu menyusui menghindari KB hormonal berbasis hormon estrogen, karena dapat mengurangi jumlah produksi ASI.
- 3) Prolaktin: berperan dalam membesarnya alveoli dalam kehamilan. Dalam fisiologi laktasi, prolaktin merupakan suatu hormon yang disekresikan oleh glandula pituitari. Hormon ini memiliki peranan penting untuk memproduksi ASI. Kadar hormon ini meningkat selama kehamilan. Kerja hormon prolaktin dihambat oleh hormon plasenta. Peristiwa lepas atau keluarnya plasenta pada akhir proses persalinan membuat kadar

estrogen dan progesteron berangsur – ansur menurun sampai tingkat dapat dilepaskan dan diaktifkannya prolaktin.

- 4) Oksitosin: mengencangkan otot halus dalam rahim pada saat melahirkan dan setelahnya, seperti halnya juga dalam orgasme. Setelah melahirkan, oksitosin juga mengencangkan otot halus di sekitar alveoli untuk memeras ASI menuju saluran susu. Oksitosin berperan dalam proses turunnya susu *let-down / milk ejection reflex*.
- 5) *Human placental lactogen (HPL)*: Sejak bulan kedua kehamilan, plasenta mengeluarkan banyak HPL, yang berperan dalam pertumbuhan payudara, puting, dan areola sebelum melahirkan. Pada bulan kelima dan keenam kehamilan, payudara siap memproduksi ASI.³

c. Refleks dalam Proses Laktasi

Selama kehamilan, hormon prolaktin dari plasenta meningkat tetapi ASI belum keluar karena pengaruh hormon estrogen yang masih tinggi. Kadar estrogen dan progesteron akan menurun pada saat hari kedua atau ketiga pasca persalinan, sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI. Dengan menyusukan lebih dini, terjadi perangsangan pada puting susu, terbentuklah prolaktin oleh hipofisis, sehingga sekresi ASI makin

lancar. Pada proses laktasi terdapat dua reflek yang berperan, yaitu refleks prolaktin dan refleks aliran yang timbul akibat perangsangan puting susu dikarenakan isapan bayi.¹⁸

1) Refleks Prolaktin

Akhir kehamilan hormon prolaktin memegang peranan untuk membuat kolostrum, tetapi jumlah kolostrum terbatas dikarenakan aktivitas prolaktin dihambat oleh estrogen dan progesteron yang masih tinggi. Pascapersalinan, yaitu saat lepasnya plasenta dan berkurangnya fungsi korpus luteum maka estrogen dan progesteron juga berkurang. Hisapan bayi akan merangsang puting susu dan kalang payudara, karena ujung-ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik.

Rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus melalui medulla spinalis hipotalamus dan akan menekan pengeluaran faktor penghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya merangsang pengeluaran faktor pemacu sekresi prolaktin. Faktor pemacu sekresi prolaktin akan merangsang hipofise anterior sehingga keluar prolaktin. Hormon ini merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu.

Kadar prolaktin pada ibu menyusui akan menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak dan pada saat

tersebut tidak akan ada peningkatan prolaktin walau ada isapan bayi, namun pengeluaran air susu tetap berlangsung.

Pada ibu nifas yang tidak menyusui, kadar prolaktin akan menjadi normal pada minggu ke 2 – 3. Sedangkan pada ibu menyusui prolaktin akan meningkat dalam keadaan seperti: stress atau pengaruh psikis, anastesi, operasi dan rangsangan puting susu.¹⁹

2) Refleks Aliran (*let down reflex*)

Rangsangan puting susu tidak hanya diteruskan sampai ke kelenjar hipofisis depan tetapi juga ke kelenjar hipofisis bagian belakang, yang mengeluarkan hormone oksitosin. Hormon ini berfungsi memacu kontraksi otot polos yang ada di dinding alveolus dan dinding saluran, sehingga ASI dipompa keluar. makin sering menyusui, pengosongan alveolus dan saluran makin baik sehingga kemungkinan terjadinya bendungan ASI makin kecil, dan menyusui makin lancar. Saluran ASI yang mengalami bendungan tidak hanya mengganggu proses menyusui tetapi juga mudah terkena infeksi.

Faktor-faktor yang meningkatkan let down adalah: melihat bayi, mendengarkan suara bayi, mencium bayi, memikirkan untuk menyusui bayi. Faktor-faktor yang menghambat reflek let down

adalah stress, seperti: keadaan bingung/ pikiran kacau, takut dan cemas.

d. Refleksi dalam Mekanisme Isapan

Refleksi yang penting dalam mekanisme hisapan bayi adalah refleksi menangkap (rooting refleksi), refleksi menghisap, refleksi menelan.

1) Refleksi Menangkap (Rooting Refleksi)

Timbul saat bayi baru lahir tersentuh pipinya, dan bayi akan menoleh ke arah sentuhan. Bibir bayi dirangsang dengan papilla mameae, maka bayi akan membuka mulut dan berusaha menangkap puting susu.

2) Refleksi Menghisap (Sucking Refleksi)

Refleksi ini timbul apabila langit-langit mulut bayi tersentuh oleh puting. Agar puting mencapai palatum, maka sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi. Dengan demikian sinus laktiferus yang berada di bawah areola, tertekan antara gusi, lidah dan palatum sehingga ASI keluar.

3) Refleksi Menelan (Swallowing Refleksi)

Refleksi ini timbul apabila mulut bayi terisi oleh ASI, maka ia akan menelannya.¹⁸

4. Air Susu Ibu (ASI)

a. ASI Menurut Stadium Laktasi

1) ASI stadium I

ASI stadium I adalah kolostrum. Kolostrum merupakan cairan yang pertama dikeluarkan atau disekresi oleh kelenjar payudara pada empat hari pertama setelah persalinan. *Komposisi* kolostrum ASI setelah persalinan mengalami perubahan. Kolostrum berwarna kuning keemasan disebabkan oleh tingginya komposisi lemak dan sel-sel hidup.

Kolostrum merupakan pencahar (pembersih usus bayi) yang membersihkan mekonium sehingga mukosa usus bayi yang baru lahir segera bersih dan siap menerima ASI. Hal ini menyebabkan bayi sering defekasi dan feces berwarna hitam. Jumlah energi dalam kolostrum hanya 56 Kal /100 ml kolostrum dan pada hari pertama bayi memerlukan 20-30 CC. Kandungan protein pada kolostrum lebih tinggi dibandingkan dengan kandungan protein dalam susu matur, Sedangkan kandungan karbohidratnya lebih rendah dibandingkan ASI matur.

2) ASI Stadium II

ASI stadium II adalah ASI peralihan. ASI peralihan adalah ASI yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum menjadi ASI

yang matang / matur. Ciri dari air susu pada masa peralihan adalah sebagai berikut :

- a) Peralihan ASI dari kolostrum hingga menjadi matur
- b) Disekresi dari hari ke-4 sampai hari ke-10 dari masa laktasi.
Teori lain mengatakan bahwa ASI matur baru terjadi pada minggu ke-3 sampai minggu ke-5. Jumlah volume ASI semakin meningkat tetapi komposisi protein semakin rendah, sedangkan lemak dan hidrat arang semakin tinggi, Hal ini untuk memenuhi kebutuhan bayi karena aktifitas bayi yang mulai aktif dan bayi sudah mulai beradaptasi dengan lingkungan. Pada masa ini pengeluaran ASI mulai stabil.

3) ASI Stadium III

ASI stadium III adalah ASI matur, dengan ciri – ciri sebagai berikut :

- a) ASI yang disekresikan pada hari ke-10 dan seterusnya.
Komposisi relatif konstan. Ada pula yang mengatakan bahwa komposisi ASI relatif konstan baru dimulai pada minggu ke-3 sampai minggu ke-5.
- b) Pada ibu yang sehat, produksi ASI untuk bayi akan tercukupi.
Hal ini dikarenakan ASI merupakan makanan satu – satunya yang paling baik dan cukup untuk bayi sampai usia enam bulan.

- c) Cairan berwarna putih kekuning – kuning yang diakibatkan warna dari garam *Ca-caseinant*, riboflavin, dan karoten yang terdapat di dalamnya.
- d) Tidak menggumpal jika dipanaskan
- e) Terdapat faktor antimikrobia.
- f) *Interferon producing cell*.
- g) Sifat biokimia yang khas, kapasitas *buffer* yang rendah, dan adanya faktor *bifidus*.
- h) ASI matur merupakan nutrisi bayi yang terus berubah disesuaikan dengan perkembangan bayi sampai enam bulan. Setelah enam bulan bayi mulai dikenalkan dengan makanan pendamping selain ASI.

Tabel 2.1 Komposisi Kolostrum dan ASI

No	Zat – zat Gizi	Satuan	Kolostrum	ASI
1	Energi	Kkal	58,0	70
2	Protein	G	2,3	0,9
3	Kasein	Mg	140,0	187,0
4	Laktosa	G	5,3	7,3
5	Lemak	G	2,9	4,2
6	Vitamin A	Mg	151,0	75,0
7	Vitamin B1	Mg	1,9	14,0
8	Vitamin B2	Mg	30,0	40,0
9	Vitamin B12	Mg	0,05	0,1
10	Kalsium	Mg	39,0	35,0

11	Zat Besi	Mg	70,0	100,0
12	Fosfor	Mg	14,0	15,0

Sumber: Depkes RI (2007) ¹¹

b) Jenis ASI

Air susu ibu atau ASI ternyata tidak selalu sama kualitasnya saat keluar, ada yang bentuknya kental, encer atau bahkan sangat encer. Dari segi warna kadang juga berbeda – beda, ada yang berwarna putih, putih kekuning – kuningan, dan bahkan juga ada yang berwarna bening seperti air pada umumnya. ²⁰

1) *Foremilk*

Foremilk adalah ASI yang encer yang diproduksi pada awal proses menyusui dengan kadar air tinggi mengandung banyak protein, laktosa, serta nutrisi lainnya, tetapi rendah lemak. *Foremilk* disimpan pada saluran penyimpanan dan keluar pada awal menyusui. *Foremilk* merupakan ASI yang keluar pada lima menit pertama. ASI ini lebih encer dibandingkan *hindmilk*, dihasilkan sangat banyak, dan cocok untuk menghilangkan rasa haus bayi.

2) *Hindmilk*

Hindmilk adalah ASI yang mengandung tinggi lemak yang memberikan banyak zat tenaga/energi dan diproduksi menjelang akhir proses menyusui. *Hindmilk* keluar setelah *foremilk* habis

saat menyusui hampir selesai, sehingga bisa dianalogikan seperti hidangan utama setelah hidangan pembuka. Jenis air susu ini sangat kaya, kental, dan penuh lemak bervitamin. *Hindmilk* mengandung lemak 4-5 kali dibanding *foremilk*. Bayi memerlukan *foremilk* dan *hindmilk*.

Gambar 2.6

Foremilk dan *Hindmilk*



Sumber : Astutik (2013) ¹¹

c) Keunggulan ASI

Setiap mamalia telah dipersiapkan dengan sepasang atau lebih payudara yang akan memproduksi susu untuk makanan bayi yang baru dilahirkannya. Susu setiap jenis mamalia berbeda dan bersifat spesifik untuk tiap spesies, yaitu disesuaikan dengan keperluan, laju pertumbuhan dan kebiasaan menyusunya.

Berikut ini dapat dilihat perbedaan komposisi susu beberapa jenis mamalia serta waktu yang diperlukan untuk mencapai dua kali berat badan lahir.

Tabel 2.2 Komposisi Susu Berbagai Mamalia dan Laju Pertumbuhannya

Jenis Mamalia	Waktu yang diperlukan untuk mencapai 2 kali berat lahir (hari)	Komposisi Susu (g%)			
		Protein	Lemak	Laktosa	Abu
Manusia	180	0,9	3,8	7,0	0,2
Sapi	47	3,4	3,7	4,8	0,7
Kambing	19	2,9	4,5	4,1	0,8
Tikus	6	12,0	15,00	3,0	2,0

Sumber : Perinasia (2011)

Komposisi ASI yang keluar pada hari – hari pertama sampai hari ke 3–5 (kolostrum) berbeda dengan ASI yang diproduksi hari ke 3-5 sampai 8-11 (Asi Transisi) dan ASI selanjutnya (ASI Matur).

Berikut ini merupakan perbedaan kolostrum, ASI Matur dibandingkan dengan susu sapi.

Tabel 2.3 Komposisi Kolostrum, ASI Matur dibandingkan dengan Susu Sapi

Komposisi	Kolostrum	ASI Matur	Susu Sapi
Energi (kcal/dl)	58,0	70,0	65,0
Lemak (g/dl)	2,9	4,2	3,8
Asam Lemak tak jenuh rantai panjang (% total lemak)	---	14	3
Protein (g/dl)	2,3	0,9	3,3

Kasein (g/dl)	0,5	0,4	2,5
α -Lactalbumin (g/dl),	---	0,3	0,1
Whey Lactoferrin (g/dl)	0,5	0,2	Trace
IgA (g/dl)	0,5	0,2	0,003
Laktoa (g/d)	5,3	7,3	4,7
Vitamin A (RE) (μ g/dl)	151	75	40
Kalsium (mg/dl)	28	30	125
Natrium (mg/dl)	48	15	47
Zat Besi (mg/dl)	---	0,08	0,05

Sumber : Perinasia (2011)

d) Kerugian Tidak Diberikan ASI

Jika seorang bayi tidak diberikan ASI dan diganti dengan susu formula, maka bayi tidak akan mendapatkan kekebalan, serta akan kekurangan gizi. Dengan tidak adanya zat antibodi, maka bayi akan mudah terkena berbagai penyakit dan meningkatnya angka kematian bayi.

e) Manfaat ASI

1) Untuk Bayi

(a) Pemberian ASI merupakan metode pemberian makan bayi yang terbaik, terutama pada bayi umur kurang dari 6 bulan, selain juga bermanfaat bagi ibu. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya.

- (b) Pada umur 6 sampai 12 bulan, ASI masih merupakan makanan utama bayi, karena mengandung lebih dari 60% kebutuhan bayi. Guna memenuhi semua kebutuhan bayi, perlu ditambah dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI).
- (c) Setelah umur 1 tahun, meskipun ASI hanya bisa memenuhi 30% dari kebutuhan bayi, akan tetapi pemberian ASI tetap dianjurkan karena masih memberikan manfaat.
- (d) ASI disesuaikan secara unik bagi bayi manusia, seperti halnya susu sapi adalah yang terbaik untuk sapi.
- (e) Komposisi ASI ideal untuk bayi.
- (f) Dokter sepakat bahwa ASI menurangi resiko infeksi lambung – usus, sembelit, dan alergi.
- (g) Bayi ASI memiliki kekebalan lebih tinggi terhadap penyakit. Contohnya, ketika si ibu tertular penyakit (misalnya melalui makana seperti gastroentretis atau polio), antibodi sang ibu terhadap penyakit tersebut diteruskan kepada bayi melalui ASI.
- (h) Bayi ASI lebih bisa menghadapi efek kuning (jaundice). Level bilirubin dalam darah bayi banyak berkurang seiring dengan diberikannya kolostrum dan mengatasi kekuningan, asalkan bayi tersebut disusui sesering mungkin dan tanpa pengganti ASI.

- (i) ASI selalu siap sedia setiap saat bayi menginginkannya, selalu dalam keadaan steril dan suhu susu yang pas.
- (j) Dengan adanya kontak mata dan badan, pemberian ASI juga memberikan kedekatan antara ibu dan anak. Bayi merasa aman, nyaman dan terlindungi, dan ini mempengaruhi kemampuan emosi si anak di masa depan.
- (k) Apabila bayi sakit, ASI adalah makanan yang terbaik untuk diberikan karena sangat mudah dicerna. Bayi akan lebih cepat sembuh.
- (l) Bayi prematur lebih cepat tumbuh apabila mereka diberikan ASI perah. Komposisi ASI akan teradaptasi sesuai dengan kebutuhan bayi, dan ASI bermanfaat untuk menaikkan berat badan dan menumbuhkan sel otak pada bayi prematur.
- (m) Beberapa penyakit lebih jarang muncul pada bayi ASI, di antaranya: kolik, SIDS (kematian mendadak pada bayi), eksim.
- (n) IQ pada bayi ASI lebih tinggi 7-9 point daripada IQ bayi non-ASI. Menurut penelitian pada tahun 1997, kepandaian anak yang minum ASI pada usia 9 1/2 tahun mencapai 12,9 poin lebih tinggi daripada anak-anak yang minum susu formula.
- (o) Menyusui bukanlah sekadar memberi makan, tapi juga mendidik anak. Sambil menyusui, eluslah si bayi dan dekaplah dengan hangat. Tindakan ini sudah dapat menimbulkan rasa

aman pada bayi, sehingga kelak ia akan memiliki tingkat emosi dan spiritual yang tinggi. Ini menjadi dasar bagi pertumbuhan manusia menuju sumber daya manusia yang baik dan lebih mudah untuk menyayangi orang lain.

2) Untuk Ibu

- (a) Hisapan bayi membantu rahim menciut, mempercepat kondisi ibu untuk kembali ke masa pra-kehamilan dan mengurangi risiko perdarahan
- (b) Lemak di sekitar panggul dan paha yang ditimbun pada masa kehamilan pindah ke dalam ASI, sehingga ibu lebih cepat langsing kembali
- (c) Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang menyusui memiliki resiko lebih rendah terhadap kanker rahim dan kanker payudara.
- (d) ASI lebih hemat waktu karena tidak usah menyiapkan dan mensterilkan botol susu, dot, dsb
- (e) ASI lebih praktis karena ibu bisa jalan-jalan ke luar rumah tanpa harus membawa banyak perlengkapan seperti botol, kaleng susu formula, air panas, dsb
- (f) ASI lebih murah, karena tidak usah selalu membeli susu kaleng dan perlengkapannya

- (g) ASI selalu bebas kuman, sementara campuran susu formula belum tentu steril
- (h) Penelitian medis juga menunjukkan bahwa wanita yang menyusui bayinya mendapat manfaat fisik dan manfaat emosional
- (i) ASI tak bakalan basi. ASI selalu diproduksi oleh pabriknya di wilayah payudara. Bila gudang ASI telah kosong. ASI yang tidak dikeluarkan akan diserap kembali oleh tubuh ibu. Jadi, ASI dalam payudara tak pernah basi dan ibu tak perlu memerah dan membuang ASI-nya sebelum menyusui

3) Untuk Keluarga

- (a) Tidak perlu uang untuk membeli susu formula, botol susu kayu bakar atau minyak untuk merebus air, susu atau peralatan.
- (b) Bayi sehat berarti keluarga mengeluarkan biaya lebih sedikit (hemat) dalam perawatan kesehatan dan berkurangnya kekhawatiran bayi akan sakit.
- (c) Penjarangan kelahiran karena efek kontrasepsi LAM dari ASI eksklusif.
- (d) Menghemat waktu keluarga bila bayi lebih sehat.
- (e) Memberikan ASI pada bayi (meneteki) berarti hemat tenaga bagi keluarga sebab ASI selalu siap tersedia. Lebih praktis saat

akan bepergian, tidak perlu membawa botol, susu, air panas, dll.

4) Untuk Masyarakat dan Negara

- (a) Menghemat devisa negara karena tidak perlu mengimpor susu formula dan peralatan lain untuk persiapannya.
- (b) Bayi sehat membuat negara lebih sehat.
- (c) Terjadi penghematan pada sektor kesehatan karena jumlah bayi sakit lebih sedikit.
- (d) Memperbaiki kelangsungan hidup anak dengan menurunkan kematian.
- (e) Melindungi lingkungan karena tak ada pohon yang digunakan sebagai kayu bakar untuk merebus air, susu dan peralatannya.
- (f) ASI adalah sumber daya yang terus menerus diproduksi dan baru.²¹

f) Pemberian ASI Ditinjau dari Berbagai Aspek

1) Aspek Biologis

Manusia termasuk jenis mamalia dan secara ilmiah seorang ibu yang baru melahirkan akan menghasilkan ASI. ASI dapat keluar sendiri atau melalui isapan bayi, serta sangat bergantung pada keadaan emosi ibu. Kolostrum merupakan salah satu kandungan ASI yang sangat penting karena mengandung zat gizi yang dibutuhkan bayi.

2) Aspek Psikologis

Menyusui merupakan proses interaksi antara ibu dan bayi yang saling mempengaruhi. Hubungan interaksi ini paling mudah tercipta selama 12 jam pertama dan mulai terjalin sejak beberapa menit setelah bayi dilahirkan. Oleh karena itu, sangat dianjurkan agar bayi disusui sedini mungkin. Proses menyusui yang berjalan dengan baik akan memberikan kepuasan dan rasa aman kepada bayi melalui kehangatan tubuh dan denyut jantung ibu.

3) Aspek Sosio – budaya

Pemberian ASI tidak lepas dari tatanan budaya. Para antropolog yang melakukan penelitian mengungkap adanya perhatian dan perlakuan khusus terhadap ibu dalam masa kehamilannya, saat persalinan, dan pasca persalinan. Perilaku dibentuk oleh kebiasaan, yang bisa diwarnai oleh adat (budaya), tatanan norma yang berlaku di masyarakat (sosial), dan kepercayaan (agama). Setiap orang selalu terpapar dan tersentuh oleh kebiasaan di lingkungannya serta mendapat pengaruh dari masyarakat, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pemahaman latar belakang sosial, budaya, agama, dan pendidikan seseorang akan lebih memudahkan upaya mengenal perilaku dan alasan yang mendasarinya. Membantu ibu agar bisa menyusui bayinya dengan benar memerlukan pemahaman tentang perilaku

ibu, keluarga, dan lingkungan sosial budayanya dalam hal ini menyusui. ¹⁸ Dukungan masyarakat disekitar sangat membantu menyukseskan pemberian ASI sesudah bayi dilahirkan. ¹¹

4) Aspek Ekonomi

Di negara berkembang, masalah sanitasi dan kebersihan belum begitu baik. Sebagai contoh, terjadinya kematian bayi yang tinggi ada hubungannya dengan penggunaan susu botol. Meninggalkan ASI dan beralih pada susu botol sangat merugikan dari segi ekonomi.

g) Tujuh Keberhasilan ASI Eksklusif

Tujuh keberhasilan yang mendukung pemberian ASI Eksklusif adalah: ¹¹

- 1) Mempersiapkan payudara
- 2) Mempelajari ASI dan tata laksana menyusui
- 3) Menciptakan dukungan keluarga, teman, dsb
- 4) Memilih tempat melahirkan yang sayang bayi
- 5) Memilih tenaga kesehatan yang mendukung pemberian ASI eksklusif
- 6) Mencari ahli persoalan menyusui seperti klinik laktasi dan / atau konsultasi laktasi untuk persiapan apabila ibu menemui kesuburan
- 7) Menciptakan suatu sikap yang positif tentang ASI dan menyusui

h) Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan ASI Eksklusif

Faktor – faktor yang mempengaruhi keberhasilan ASI eksklusif antara lain sebagai berikut :

- 1) Faktor sosial budaya
- 2) Meniru teman, tetangga / orang terkenal yang memberikan susu botol
- 3) Faktor psikologis
Takut kehilangan daya tarik sebagai seorang wanita
- 4) Faktor fisik ibu
Ibu sakit, misalnya mastitis, panas, dsb.
- 5) Faktor bayi
Bayi sakit yang tidak memungkinkan untuk diberikan ASI
- 6) Faktor tenaga kesehatan
Kurangnya motivasi dari tenaga kesehatan khususnya bidan menyebabkan ibu dan bayi tidak mau memberikan ASI eksklusif karena penerapan yang salah datang dari petugas kesehatan sendiri yang menganjurkan ASI dengan susu kaleng
- 7) Meningkatnya promosi susu kaleng sebagai pengganti ASI

i) Kebijakan Pemberian ASI

Salah satu dasar pemberian ASI dituangkan dalam Undang – Undang Kesehatan No.36 tahun 2009 tentang kesehatan yang diantaranya memuat pasal sebagai berikut :

1. Pasal 128

- (1) Setiap bayi berhak mendapatkan air susu ibu eksklusif sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, kecuali atas indikasi medis.
- (2) Selama pemberian air susu ibu, pihak keluarga, pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat harus mendukung ibu bayi secara penuh dengan penyediaan waktu dan fasilitas khusus.
- (3) Penyediaan fasilitas khusus sebagaimana dimaksud pada ayat (2) diadakan tempat kerja dan tempat saran umum.

2. Pasal 129

- (1) Pemerintah bertanggung jawab menetapkan kebijakan dalam rangka menjamin hak bayi untuk mendapatkan air susu ibu secara eksklusif.
- (2) Ketentuan lebih lanjut sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatur dengan peraturan pemerintah.

3. Pasal 200

Setiap orang yang dengan sengaja menghalangi program pemberian air susu ibu eksklusif sebagaimana dimaksud dalam pasal 128 ayat (2) dipidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan denda paling banyak Rp. 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).

C. Endorphin

1. Definisi dan Cara Kerja Endorphin

Berasal dari kata “*endogenous* + *morphine*“. Endorfin merupakan molekul protein, yang diproduksi oleh sel dalam sistem saraf dan bagian lain dari tubuh Anda. ²²

Secara keseluruhan ada kurang lebih dua puluh jenis hormon kebahagiaan. Meskipun cara kerja dan dampaknya berbeda – beda, efek farmalogisnya sama. Diantara begitu banyak hormon kebahagiaan, beta – endorfin paling berkhasiat, kerjanya lima atau enam kali lebih kuat dibandingkan dengan obat bius.

Endorfin adalah polipeptida, yang mampu mengikat ke reseptor saraf di otak untuk memberikan bantuan dari rasa sakit yang di sekresi oleh kelenjar Hipofise. Endorphin merupakan hormon penghilang rasa sakit yang alami berkaitan dengan reseptor opioid dalam otak. Peran penting dari endorfin adalah bekerja dengan reseptor obat penenang yang dikenal untuk meringankan rasa sakit secara umum. Endorphine dihasilkan di otak Anda, saraf tulang belakang, dan ujung saraf lainnya.

Tubuh memproduksi secara alami terutama pada saat berhubungan seksual, kehamilan, melahirkan, dan menyusui. Oksitosin memicu pelepasan Endorphin. Riset menunjukkan bahwa penggunaan

obat-obatan dan opioid dalam otak dapat menurunkan kadar endorfin dan memicu terjadinya *post partum blues*.

2. Manfaat Endorphin

a) Manfaat secara umum :

- 1) Mengendalikan rasa sakit yang persisten/ menetap
- 2) Mengendalikan potensi kecanduan akan chocolate
- 3) Mengendalikan perasaan frustrasi dan stress
- 4) Mengatur produksi dari hormon pertumbuhan & sex
- 5) Mengurangi gejala-gejala akibat gangguan makan
- 6) Mengaktifkan NK cell (*Natural Killer Cell*) sehingga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit dan membunuh sel kanker.
- 7) Menunda/memperlambat proses penuaan

b) Manfaat pada Masa menyusui dan nifas :

- 1) ASI mengandung banyak endorfin sehingga bayi lebih tenang dan merasa nyaman
- 2) Mengurangi resiko depresi paska persalinan /*post partum blues*

Pemberian obat-obatan (analgesik, epidural) dapat mengurangi kadar/level endorfin dalam tubuh. Karena endorfin adalah hormon yang alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka endorfin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik.

Endorphine dapat diproduksi secara alami dengan cara melakukan aktivitas seperti:

- a) Meditasi
- b) Relaksasi *hypno-birthing*
- c) Melakukan pernafasan dalam
- d) Makan makanan yang pedas
- e) *Acupuncture treatments*

Riset membuktikan bahwa dengan relaksasi yang mendalam dan massage pada saat kehamilan dan persalinan dapat memicu produksi endorphin.²²

D. Sugestif

1. Berpikir Positif

Berpikir positif secara umum mengandung pengertian “jika aku selalu berfikir bahwa hal itu baik untukku, stres tidak akan menghampiri”. Jiwa dan raga tak pernah putus berdialog. Jadi, hal – hal yang ada dalam pikiran kita bukanlah konsep abstrak belaka karena diakui bahwa pikiran pasti berwujud dan aktif secara ragawi.

Jika kita menanggapi sesuatu dengan penolakan, di dalam tubuh akan muncul zat – zat yang antara lain akan mempercepat proses penuaan dan pertumbuhan sel – sel kanker. Sebaliknya, bila kita bereaksi secara positif dan bersyukur, organ memproduksi zat – zat yang akan membuat

tubuh kita tetap muda dan sehat. Adanya mekanisme ini di dalam tubuh dapat dibuktikan secara medis.

Orang yang membiasakan diri berfikir positif juga memiliki resistensi kuat terhadap penyakit. Sementara, mereka yang senantiasa berpandangan negatif akan cepat jatuh sakit. Bahkan dengan kondisi dan gaya hidup yang sama pun, ada yang memiliki kesehatan prima dan ada pula yang gampang sakit. Meskipun konsep ini tidak selalu berlaku, cara pandang memiliki arti sangat penting bagi kesehatan kita.

Zat yang terbentuk dalam tubuh, tergantung pada pola pikir seseorang. Zat – zat tersebut dikenal dengan istilah hormon. Hormon – hormon terpenting yang terkait dengan cara pandang adalah adrenalin, nonadrenalin, beta-endorfin, dan enkefalin.

Nonadrenalin diproduksi di otak ketika kita cemas atau stres. Ketika merasa takut, adrenalin yang akan muncul. Hormon merupakan zat penyampai pesan pada tingkat sel; artinya, zat – zat ini yang menyampaikan perintah dari otak kepada tiap – tiap sel. Misalnya jika pesan “marah” yang disampaikan, tubuh akan bereaksi melalui ketegangan dan aktivitas.

Jika kita senantiasa menghadapi segala sesuatu dengan senyap dan secara positif, yang akan mengalir adalah hormon yang menguntungkan dan mengaktifasi sel – sel otak, serta membuat tubuh menjadi sehat. Hormon semacam ini bisa memperbaiki suasana hati.²³

2. Sugestif dan Pengeluaran ASI

Menyusui merupakan hal yang pertama yang perlu segera dilakukan ketika bayi memerlukan asupan nutrisi setelah kelahirannya. Air susu ibu yang pertama kali didapatkan bernama *colostrum*, bersifat sebagai antibodi terbaik bagi bayi. Dengan mendapatkan colostrum, maka bayi akan terhindar dari infeksi dan beberapa penyakit pada hari – hari pertamanya hadir ke dunia. ¹⁴

Keyakinan seorang ibu untuk dapat menyusui bayinya merupakan faktor yang mendukung keberhasilan menyusui. Apa yang dialami tubuh seseorang tergantung dari yang ada dalam pikiran bawah sadarnya. Menurut para ahli, jiwa / pikiran bawah sadar manusia berperan 82% terhadap fungsi dirinya, sedangkan jiwa sadarnya berperan 18%.

Betapa kuat rekaman di jiwa bawah sadar. Tetapi jika rekaman bersifat negatif, bisa dinetralisir untuk kemudian diprogram ulang (*reprogramming*) dengan niat/sugesti positif. dengan kondisi emosi yang tenang, nyaman, stabil, dan rajin menanamkan afirmasi positif, ibu dapat menetralisir semua rekaman negatif. ²⁴

Sugesti / afirmasi positif dapat dilakukan dengan cara relaksasi pikiran. Dengan perasaan relaks dan bahagia, air susu akan keluar dengan lancar. ¹⁴

E. Oksitosin dan Pengeluaran ASI

1. Oksitosin

a. Efek Oksitosin Pada Pengeluaran Air Susu

Oksitosin berperan penting pada proses laktasi, suatu peran yang lebih dipahami daripada kemungkinan peranan oksitosin dalam persalinan. Proses laktasi, menyebabkan timbulnya pengiriman air susu dari alveoli ke duktus sehingga dapat diisap oleh bayi.

Gambar 2.7

Reflek Oksitosin



Sumber : Perinasia (2011) ²⁵

b. Tanda dan Sensasi Refleks Oksitosin Aktif

ibu mungkin mengamati :

- 1) Sensasi diperah atau gelenyar (*tingling sensation*) di dalam payudara sesaat sebelum menyusui atau pada waktu proses menyusui berlangsung

- 2) ASI mengalir dari payudara bila ibu memikirkan bayinya, atau mendengar bayinya menangis
- 3) ASI menetes dari payudara sebelah, bila bayi menyusui pada payudara yang lainnya
- 4) ASI memancar halus ketika bayi melepas payudara pada waktu menyusui
- 5) Adanya nyeri yang berasal dari kontraksi rahim, kadang diiringi keluarnya darah selama menyusui di minggu pertama
- 6) Hisapan yang lambat, dalam dan tegukan bayi menunjukkan bahwa ASI mengalir ke dalam mulut bayi. ²⁷

Gambar 2.8

Membantu dan menghambat refleks oksitosin



Sumber : Perinasia (2011) ²⁵

c. Hal – Hal yang Meningkatkan Hormon Oksitosin

Menurut hal – hal yang meningkatkan hormon oksitosin adalah :

- 1) Ibu dalam keadaan tenang
- 2) Mencium dan mendengarkan celotehan bayi atau tangisannya

- 3) Melihat dan memikirkan bayinya dengan perasaan kasih dan sayang
- 4) Ayah menggendong bayi dan diberikan kepada ibu saat akan menyusui dan menyendawakannya
- 5) Ayah menggantikan popok dan memandikannya
- 6) Ayah bermain, menggendong, mendengarkan nyanyian, dan membantu pekerjaan rumah tangga
- 7) Ayah memijat bayi. ²⁶

d. Hal – hal yang Mengurangi Produksi Oksitosin

- 1) Ibu merasa takut jika menyusui akan merusak bentuk payudara
- 2) Ibu bekerja
- 3) Ibu merasa khawatir produksi ASI nya tidak cukup
- 4) Ibu merasa kesakitan, terutama saat menyusui
- 5) Ibu merasa sedih, cemas, kesal, dan bingung
- 6) Ibu merasa malu untuk menyusui
- 7) Suami atau keluarga kurang mendukung dan mengerti ASI

2. Proses Pengeluaran ASI

Ketika bayi menghisap, beberapa hormon yang berbeda bekerja sama untuk menghasilkan air susu dan melepaskannya untuk diisap. Apabila bayi disusui, maka gerakan menghisap yang berirama akan menghasilkan rangsangan saraf yang terdapat pada glandula pituitaria posterior, sehingga keluar hormon oksitosin. Hal ini menyebabkan sel-sel

miopitel di sekitar alveoli akan berkontraksi dan mendorong ASI masuk dalam pembuluh ampulla. Refleks ini dapat dihambat oleh adanya rasa sakit, misalnya jahitan perineum. Dengan demikian, penting untuk menempatkan ibu dalam posisi yang nyaman, santai, dan bebas dari rasa sakit, terutama pada jam – jam menyusukan anak.

Pengeluaran prolaktin dihambat oleh faktor – faktor yang belum jelas bahannya, namun beberapa bahan terdapat kandungan seperti dopamin, serotonin, katekolamin, dan TSH yang ada kaitannya dengan pengeluaran prolaktin. Pengeluaran oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi, juga oleh reseptor yang terletak pada duktus. Bila duktus melebar, maka secara reflektoris oksitosin dikeluarkan oleh hipofisis. Jadi peranan prolaktin dan oksitosin mutlak diperlukan.¹¹

F. Metode “SPEOS” (Stimulasi Pijat Oksitosin, Pijat Endorphin, dan Sugestif)

1. Dasar – Dasar Pijat

a. Definisi

Massage dalam bahasa Arab dan perancis berarti menyentuh atau meraba. Dalam bahasa Indonesia disebut pijat atau urut. Selain itu *massage* dapat diartikan sebagai pijat yang telah disempurnakan dengan ilmu – ilmu tentang tubuh manusia atau gerakan – gerakan

tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan menggunakan bermacam – macam bentuk pegangan atau teknik.²⁷

b. Jenis Pijat

1) *Sport Massage* (Pijat Kebugaran)

Yaitu pijat yang dipakai dalam lingkup sport saja dan bertujuan untuk membentuk serta memelihara kondisi fisik para olahragawan agar tetap sehat dan bugar.

2) *Remedial Massage* (Pijat Penyembuhan)

Yaitu pijat yang dilakukan untuk memulikan beberapa macam penyakit tanpa memasukkan obat ke dalam tubuh dan bertujuan untuk meringankan atau mengurangi keluhan atau gejala pada beberapa macam penyakit yang merupakan indikasi untuk dipijat.

3) *Cosmetik Massage*

Yaitu pijat yang dipakai dalam bidang pemeliharaan kecantikan dan bertujuan untuk membersihkan serta menghaluskan kulit dan menjaga agar kulit tidak lekas mengkerut.

c. Tujuan Pijat

1) Melancarkan peredaran darah

2) Menghancurkan pengumpulan sisa – sisa pembakaran di dalam sel – sel otot yang telah mengeras yang disebut miogelosis (asam laktat)

- 3) Menyempurnakan pertukaran gas – gas dan zat – zat di dalam jaringan atau memperbaiki proses metabolisme
- 4) Menyempurnakan pembagian zat – zat makanan keseluruhan tubuh
- 5) Menyempurnakan proses pencernaan makanan
- 6) Menyempurnakan proses pembuangan sisa – sisa pembakaran ke alat – alat pengeluaran atau mengurangi kelelahan
- 7) Merangsang otot – otot untuk bekerja
- 8) Merangsang jaringan – jaringan saraf
- 9) Membantu penyerapan (absorpsi)
- 10) Membantu pembentukan sel – sel baru
- 11) Membersihkan dan menghaluskan kulit
- 12) Memberikan perasaan nyaman, segar dan kehangatan pada tubuh
- 13) Menyembuhkan atau meringankan gangguan penyakit yang boleh dipijat

2. Pijat Endorphin

Endorphin massage merupakan suatu metode sentuhan ringan yang dikembangkan pertama kali oleh *Constance Palinsky*. Sentuhan ringan ini bertujuan meningkatkan kadar endorphin, (untuk membiarkan tubuh menghasilkan endorphine).

Tahapan melakukan pijat endorfin adalah sebagai berikut :

- a. Ambil posisi nyaman mungkin, bisa dilakukan dengan duduk atau berbaring miring
- b. Tarik nafas dalam, lalu hembuskan dengan lembut sambil menutup mata. Sementara itu, petugas atau suami mengelus permukaan luar lengan anda, mulai dari tangan sampai lengan bawah. Lakukan belaian dengan lembut menggunakan jari jemari atau hanya ujung – ujung jari
- c. Setelah sekitar 5 menit, minta suami untuk berpindah ke lengan / tangan yang lain
- d. Sentuhan bisa dilakukan di daerah punggung, lakukan pijatan lembut dan ringan arah bahu kiri dan kanan membentuk huruf V, ke arah tulang ekor
- e. Terus lakukan pijatan berulang – ulang.²⁴

3. Pijat Oksitosin

Merangsang refleks oksitosin membantu pengeluaran ASI. Cara merangsang refleks oksitosin bisa dilakukan dengan pijat oksitosin, dengan langkah sebagai berikut :

- a. Bantu ibu secara psikologis :
 - 1) Bangkitkan rasa percaya diri ibu
 - 2) Cobalah mengurangi sumber – sumber nyeri dan keemasannya

3) Bantu ibu membangun pikiran dan perasaan positif tentang bayinya

b. Bantu ibu secara praktis :

1) Duduk tenang dan sendirian atau dengan suami, keluarga, teman yang mendukung. Beberapa ibu dapat memerah ASI dengan mudah

2) Mendekap bayi dengan kontak kulit, jika memungkinkan. Jika tidak memungkinkan ibu dapat memandangi bayinya. Jika ini tidak memungkinkan juga, kadang hanya dengan foto banyinya pun bisa membantu

3) Minum minuman hangat yang menenangkan. Tidak dianjurkan minum kopi karena mengandung kafein

4) Menghangatkan payudaranya. Sebagai contoh : ibu dapat menempelkan kompres hangat, atau air hangat, atau mandi pancuran air hangat

5) Merangsang puting susunya. Ibu dapat menarik dan memutar putingnya secara perlahan dengan jari – jarinya

6) Memijat atau mengurut payudaranya dengan ringan

7) Memijat punggungnya.

Ibu duduk, bersandar ke depan, melipat lengan diatas meja di depannya, dan meletakkan kepala di atas lengannya. Payudara

tergantung lepas, tanpa pakaian. Penolong memijat di sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu.

Menggunakan dua kepalan tangan dengan ibu jari menunjuk ke depan, tekan kuat – kuat membentuk gerakan – gerakan melingkar kecil dengan kedua ibu jarinya. Pada saat bersamaan, ia memijat ke arah bawah pada kedua sisi tulang belakang, dari leher ke arah tulang belikat, selama 2 atau 3 menit.

Gambar 2.9
Pijat Oksitosin



Sumber : Perinasia (2011) ¹⁸

4. Sugestif

Sugestif / afirmasi positif dilakukan untuk mempersiapkan agar ASI bisa mengalir dengan lancar dan memenuhi kebutuhan bayi sejak hari pertamanya hadir di dunia. ¹⁴ Langkah – langkah nya adalah sebagai berikut :

- a) Pada saat duduk pusatkan pandangan atau perhatian pada satu titik atau benda terus – menerus hingga terasa kelopak mata semakin santai, mulai berkedip perlahan untuk kemudian biarkan kedua mata terpejam. Nikmati santainya raga dan jiwa. Teknik ini disebut fiksasi mata.
- b) Jika ada pikiran datang, sementara biarkan saja, tetap pusatkan perhatian pada musik dan panduan.
- c) Saat ini, bisa lakukan teknik “isolasi diri” dengan berulang – ulang niatkan: “suara apa pun yang ada tetap membuat diriku semakin tenang/rileks”.
- d) Berikan sugesti “relaksasi ini membuat saya merasa tenang, damai, dan kelembutan yang terasa di seluruh tubuh serta pikiran. Saya akan mampu menyusui bayi saya dengan lancar, lebih mudah dan berbahagia.
- e) Ulangi relaksasi setiap hari atau dua hari sekali. Cari waktu saat bayi sedang tidur agar bunda bisa melakukan relaksasi dengan baik. Rasakan bahwa ASI bunda semakin lancar dan si bayi semakin sehat. Tak ada yang dapat menghalangi bunda dalam memberikan ASI.

5. Metode “SPEOS”

Metode ini dilakukan dengan mengkombinasikan antara pijat endorfin, pijat oksitosin dan sugestif / afirmasi positif. ¹⁸ Tujuan dari metode “SPEOS” adalah untuk membantu ibu nifas (menyusui)

memperlancar pengeluaran ASI dengan cara stimulasi untuk merangsang hormon oksitosin sehingga selanjutnya keberhasilan pemberian ASI Eksklusif bisa tercapai. Konsep dari metode “SPEOS” ini adalah seorang ibu yang menyusui tidak hanya dipandang / dibantu dari aspek fisik saja tetapi proses adaptasi psikologis juga menjadi kajian, terlebih hormon oksitosin ini sangat “sensitif” dengan kondisi psikologis ibu.

Langkah – langkah metode ini adalah sebagai berikut :²⁵

a. Tahap Persiapan :

1) Persiapan alat

- a) Kursi (jika ada) / tempat duduk dan tempat bersandar
- b) Minyak aromaterapi sesuai keinginan pasien
- c) Handuk
- d) Foto bayi (jika ada) atau video

2) Persiapan penolong

- a) Menyiapkan alat dan mendekatkannya ke pasien
- b) Mencuci tangan

3) Persiapan lingkungan

- a) Menutup gorden atau pintu
- b) Pastikan privasi pasien terjaga

b. Pelaksanaan

1) Bantu ibu secara psikologis

- a) Bangkitkan rasa percaya diri

- b) Cobalah membantu mengurangi rasa sakit dan rasa takut dengan teknik relaksasi
- c) Bantu pasien agar mempunyai pikiran dan perasaan baik tentang bayinya dengan menimajinasikan bahwa bayinya menanti ASI dari ibunya dengan dekapan.

2) Bantu kenyamanan posisi ibu

Ibu duduk, bersandar ke depan, melipat lengan diatas meja di depannya dan meletakkan kepalanya diatas lenganya. Payudara tergantung lepas, tanpa baju, handuk dibentangkan diatas pangkuan pasien. Jika kondisi tidak ada kursi dan tempat bersandar, ibu bisa dalam posisi duduk.

3) Pada saat duduk minta ibu pusatkan pandangan atau perhatian pada satu titik atau benda terus – menerus hingga terasa kelopak mata semakin santai, mulai berkedip perlahan untuk kemudian biarkan kedua mata terpejam. Nikmati santainya raga dan jiwa. Teknik ini disebut fiksasi mata.

4) Sambil proses mata relaksasi, penolong mulai melakukan pijatan dimulai dari leher ke punggung (kiri dan kanan) secara bersamaan dimulai dari atas kemudian kebawah, keatas lagi ke samping lengan dan tangan kiri dan kanan.

5) Lakukan berulang kurang lebih 3 – 4 kali sambil terus memastikan ibu fokus dan relaks sebelum kita memasukan

sugesti positif. Bantu dengan kata – kata “jika ada pikiran datang, sementara biarkan saja. Suara apa pun yang ada tetap membuat diriku semakin tenang/rileks”.

Key point : ini merupakan gabungan pijat endorphen dan tahapan awal sugesti positif untuk merangsang hormon endorphen dikeluarkan.

- 6) Ganti gerakan tangan petugas dengan mengimajinasikan garis sepanjang tulang belakang kemudian tarik garis imajiner ke kiri dan ke kanan masing – masing kurang lebih 1 cm. mulai dari atas (dibawah os servik) dengan menggunakan kedua ibu jari yang diposisikan pada garis imajiner tadi, lakukan pemijatan dengan arah memutar / sirkuler. secara berkesinambungan dan sinergis sampai pinggang. Kemudian pijat kearah atas dengan teknik yang sama. Lakukan sebanyak 2 kali atau dirasa cukup.
- 7) Seiring perubahan tangan maka sugesti mulai dilakukan dengan kata – kata “relaksasi ini membuat saya merasa tenang, damai, dan kelembutan yang terasa di seluruh tubuh serta pikiran. Saya akan mampu menyusui bayi saya dengan lancar, lebih mudah dan berbahagia, ASI saya akan keluar melimpah dan tak ada yang dapat menghalangi bunda dalam memberikan ASI.

- 8) Sambil terus memberikan sugesti positif, Lakukan hal yang sama dengan mengganti pijatan ibu jari dengan menggunakan ruas buku jari telunjuk yang ke dua.
- 9) Terakhir lakukan dengan menggunakan kepalan tangan dengan arah keatas dan kebawah secara berlawanan antara tangan kiri dan kanan.
- 10) Amati respon ibu selama tindakan

c. Evaluasi

- 1) Evaluasi perasaan dan reaksi ibu, melalui lembar observasi yang meliputi *tingling sensation* atau gelenyar, ASI yang dirasa mengalir, dan adanya nyeri yang berasal dari kontraksi rahim.
- 2) Evaluasi pengeluaran ASI, dengan teknik merah
- 3) Simpulkan hasil kegiatan, hasil kegiatan di informasikan pada ibu nifas dengan ketentuan :
 - a) Jika ASI sudah keluar maka metode SPEOS dihentikan dan ibu dimotivasi untuk terus memberikan ASI untuk mempertahankan kelancaran pengeluaran ASI
 - b) Jika ASI belum keluar, maka di lanjutkan pada tahap selanjutnya (point 4)
- 4) Lakukan kontrak kegiatan selanjutnya, sampai maksimal hari ke tiga

- 5) Akhiri kegiatan apabila ASI sudah keluar atau maksimal sampai hari ke tiga
- 6) Cuci tangan dengan prosedur

G. Kerangka Teori

Berdasarkan teori – teori yang ada dalam tinjauan pustaka terkait dengan penelitian ini menjelaskan bahwa ibu nifas yang memiliki masalah pengeluaran ASI pada hari pertama dengan diberikan stimulasi melalui kombinasi pijatan di daerah sekitar tulang belakang maka diharapkan bisa menstimulasi pengeluaran hormon endorphin dan oksitosin. Kondisi psikologis seperti perasaan cemas, khawatir bahkan *post partum blues* yang bisa menghambat pengeluaran hormon oksitosin diantisipasi melalui sugesti positif yang diberikan. Berdasarkan pemikiran tersebut maka kerangka teori dibuat sebagai berikut :

Bagan 2.1 Kerangka Teori

