

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Konsep Masa Nifas / *Postpartum*

##### 1. Definisi

Masa nifas adalah masa dimulai beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai 6 minggu setelah melahirkan. Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu (Ningrum, 2015).

Periode masa nifas (*puerperium*) adalah waktu penyembuhan dan perubahan, waktu kembali pada keadaan tidak hamil, serta penyesuaian terhadap hadirnya anggota keluarga baru (Mitayani, 2011). Masa nifas (*purperium*) adalah dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu (Dewi & Sunarsih, 2013).

##### 2. Tahapan Masa Nifas

Tahapan masa nifas menurut (Mitayani, 2011) sebagai berikut :

###### a. Periode *immediate postpartum*

Masa segera setelah plasenta lahir sampai 24 jam. Pada masa ini sering terdapat banyak masalah, misalnya perdarahan karena antonia uteri. Oleh karena itu, bidan dengan teratur harus melakukan pemeriksaan kontraksi uterus, pengeluaran lokia, tekanan darah, dan suhu.

b. Periode *early postpartum* (24 jam-1 minggu)

Pada masa ini bidan memastikan involusi uteri dalam keadaan normal, tidak ada perdarahan, lokia tidak berbau busuk, tidak demam, ibu cukup mendapatkan makanan dan cairan, serta ibu dapat menyusui dengan baik.

c. Periode *late postpartum* (1minggu-5 minggu)

Pada periode ini bidan tetap melakukan perawatan dan pemeriksaan sehari-hari serta konseling KB

### 3. Perubahan Fisiologis Pada Masa Nifas

Perubahan fisiologis yang terjadi pada masa nifas menurut Vivian dan Sunarsih (2011) antara lain :

a. Perubahan sistem reproduksi

1) Uterus

Pada uterus terjadi proses involusi. Proses involusi adalah proses kembalinya uterus kedalam keadaan sebelum hamil setelah melahirkan. Proses ini dimulai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot-otot polos uterus.

## 2) Lokhea

Lokhea adalah ekskresi cairan rahim selama masa nifas dan mempunyai reaksi basa / alkalis yang dapat membuat organisme berkembang lebih cepat daripada kondisi asam yang ada pada vaginal normal. Lokhea mempunyai bau yang amis meskipun tidak terlalu menyengat dan volumenya berbeda-beda pada setiap wanita. Sekret mikroskopik lokhea terdiri dari eritrosit, peluruhan desidu, sel epitel dan bakteri. Lokhea mengalami perubahan karena proses involusi. Pengeluaran lokhea dapat dibagi berdasarkan waktu dan warnanya diantaranya sebagai berikut :

### a) Lokhea rubra / merah (*kruenta*)

Lokhea ini muncul pada hari pertama sampai hari ketiga masa postpartum. Sesuai namanya, warnanya biasanya merah dan mengandung darah dari perobekan / luka pada plasenta dan serabut dari desidua dan chorion. Lokhea ini terdiri atas sel desidua, verniks caseosa, rambut lanugo, sisa mekoneum, dan sisa darah.

### b) Lokhea Sanguinolenta

Lokhea ini berwarna merah kuning berisi darah dan lendir karena pengaruh plasenta darah, pengeluarannya pada hari ke 3-5 hari *postpartum*.

### c) Lokhea serosa

Lokhea ini muncul pada hari ke 5-9 *postpartum*. Warnanya biasanya kekuningan atau kecoklatan. Lokhea ini terdiri atas lebih sedikit darah dan lebih banyak serum, juga terdiri atas leukosit dan robekan laserasi plasenta.

d) Lokhea alba

Lokhea ini muncul lebih dari hari ke-10 pasca *postpartum*. Warnanya lebih pucat, putih kekuningan, serta lebih banyak mengandung leukosit, selaput lendir serviks, dan serabut jaringan yang mati.

3) Perubahan Vagina

Vulva dan vagina mengalami penekanan, serta peregangan yang sangat besar selama proses melahirkan bayi. Dalam beberapa hari pertama sesudah proses tersebut, kedua organ ini tetap dalam keadaan kendur. Setelah 3 minggu, vulva dan vagina kembali kepadakeadaan tidak hamil dan rugae dalam vagina secara berangsur-angsur akan muncul kembali, sementara labia lebih menonjol.

4) Perubahan Perineum

Segera setelah melahirkan, perineum menjadi kendur karena sebelumnya teregang oleh tekanan bayi yang bergerak maju. Pada postnatal hari ke-5, perineum sudah mendapatkan kembali

sebagian tonusnya, sekalipun tetap lebih kendur daripada keadaan sebelum hamil. (Widyasih, Hesty,dkk.2012).

#### **4. Adaptasi Psikologis Ibu dalam Masa Nifas**

Menurut (Saleha dalam KTI Rima Yanuarista, 2019) dalam menjalani adaptasi setelah melahirkan, ibu akan mengalami fase-fase sebagai berikut :

a. Fase *taking in*

Yaitu periode ketergantungan yang berlangsung pada hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Pada saat itu, fokus perhatian ibu terutama pada dirinya sendiri. Pengalaman selama proses persalinan berulang kali diceritakannya.

b. Fase *taking hold*

Adalah fase / periode yang berlangsung antara 3-10 hari setelah melahirkan. Pada fase ini, biasanya ibu khawatir akan ketidakmampuannya dan rasa tanggung jawabnya terhadap merawat bayi.

c. Fase *letting go*

Merupakan fase menerima tanggung jawab akan peran barunya yang berlangsung 10 hari setelah melahirkan. Ibu sudah dapat menyesuaikan diri, merawat diri dan bayinya, serta kepercayaan dirinya sudah meningkat.

#### **5. Kebutuhan Dasar Masa Nifas**

Menurut (Ambarwati, 2010) kebutuhan-kebutuhan yang dibutuhkan ibu nifas antara lain :

a. Nutrisi dan cairan

Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, gizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat. Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi air susu, yang sangat dibutuhkan oleh tumbuh kembang bayi. Bila pemberian ASI berhasil baik, maka berat badan bayi akan meningkat, integritas kulit baik, tonus otot, serta kebiasaan makan yang memuaskan.

b. Ambulasi

Kini perawatan puerperium lebih efektif dengan dianjurkan untuk melakukan mobilisasi dini. Perawatan mobilisasi dini mempunyai keuntungan, yaitu sebagai berikut :

- 1) Melancarkan pengeluaran lochea, mengurangi infeksi puerperium
- 2) Mempercepat involusi uterus
- 3) Melancarkan fungsi alat gastrointestinal dan alat kelamin
- 4) Meningkatkan peredaran darah sehingga mempercepat fungsi ASI dan pengeluaran sisa metabolisme.

c. Eliminasi

Setelah ibu melahirkan, terutama bagi ibu yang pertama kali melahirkan akan terasa pedih bila BAK. Keadaan ini kemungkinan disebabkan oleh iritasi pada uretra sebagai akibat persalinan sehingga penderita takut BAK. Miksi disebut normal bila dapat BAK spontan tiap 3-4 jam. Ibu diusahakan mampu buang air kecil sendiri, bila tidak, maka dilakukan tindakan sebagai berikut :

- 1) Dirangsang dengan mengalirkan air kran di dekat klin
- 2) Mengompres air hangat diatas simpisis
- 3) Saat *site bath* (berendam air hangat) klien disuruh BAK

d. Kebersihan diri dan perineum

1) *Personal hygiene*

a) Putting susu

Harus diperhatikan kebersihannya dan luka pecah (rhagade) harus segera diobati karena kerusakan putting merupakan *port de entre* dan dapat menimbulkan mastitis.

b) Partum lokhea

Lokhea yang berbau amis dan lokhea yang berbau busuk menunjukkan terjadinya infeksi. Jika lokhea berwarna merah selama 2 minggu, ada kemungkinan tertinggalnya sisa plasenta atau

karena involusi yang kurang sempurna sehingga sering disebabkan *retrolexio uteri*.

c) Perineum

Bila sudah buang air besar atau kecil, perineum harus dibersihkan secara rutin. Caranya dibersihkan dengan sabun yang lembut minimal sehari sekali.

e. Istirahat

Berikut adalah hal-hal yang dapat dianjurkan pada ibu :

- 1) Beristirahat yang cukup untuk mencegah kelelahan yang berlebihan
- 2) Sarankan ibu untuk kembali kegiatan-kegiatan yang tidak berat.

f. Seksual

Hubungan seksual dapat dilakukan dengan aman ketika luka episiotomi telah sembuh dan lochea berhenti. Sebaiknya hubungan seksual ditunda sedapat mungkin sampai 40 hari (Vivian dan Sunarsih, 2011).

g. Keluarga Berencana

Tujuan dari kontrasepsi adalah menghindari / mencegah terjadinya kehamilan sebagai pertemuan antara sel telur yang matang dengan sel sperma. Kontrasepsi yang cocok untuk ibu

nifas antara lain Metode Amenorhea Laktasi (MAL), Pilprogestin, kontrasepsi (Vivian dan Sunarsih, 2011).

h. Senam nifas

Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali. Senam nifas bertujuan untuk mempercepat proses penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, serta memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut (Vivian dan Sunarsih, 2011).

## **B. Konsep ASI**

### **1. Definisi**

ASI adalah makanan terbaik untuk bayi. Air susu ibu khusus dibuat untuk bayi manusia. Kandungan gizi dari ASI sangat khusus dan sempurna serta sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang bayi (Ningrum, 2015).

### **2. Fisiologi Laktasi**

Kemampuan laktasi setiap ibu berbeda-beda. Sebagian mempunyai kemampuan yang lebih besar dibanding dengan yang lain. Dari segi fisiologi, kemampuan laktasi mempunyai hubungan dengan makanan, faktor endokrin, dan faktor fisiologi.

Laktasi mempunyai dua pengertian yaitu :

- a. Pembentukan atau produksi air susu

b. Pengeluaran air susu

Pada masa hamil terjadi perubahan payudara, terutama mengenai besarnya. Hal ini disebabkan oleh berkembangnya kelenjar payudara proliferasi sel-sel duktus laktiferus dan sel-sel kelenjar pembuatan air susu ibu. Proses proliferasi dipengaruhi oleh hormon yang dihasilkan plasenta yaitu laktogen, prolaktin, koriogonadotropin, estrogen dan progesteron. Selain itu, perubahan tersebut juga disebabkan bertambah lancarnya peredaran darah pada payudara.

Pada kehamilan lima bulan atau lebih, kadang-kadang dari ujung puting keluar cairan yang disebut kolostrum. Sekresi (keluarnya) cairan tersebut karena pengaruh hormon laktogen dari plasenta dan hormon prolaktin dari hipofise. Keadaan tersebut adalah normal, meskipun cairan yang dihasilkan tidak berlebihan sebab meskipun kadar prolaktin cukup tinggi, pengeluaran air susu juga dihambat oleh hormon estrogen.

Setelah persalinan kadar estrogen dan progesterone menurun dengan lepasnya plasenta, sedangkan prolaktin tetap tinggi sehingga tidak ada lagi hambatan prolaktin dan estrogen. Oleh karena itu, air susu ibu segera keluar. Biasanya pengeluaran air susu dimulai dari hari kedua atau ketiga setelah kelahiran. Setelah persalihan, segera susukan bayi karena akan memacu lepasnya prolaktin dari hipofise

sehingga pengeluaran air susu bertambah lancar. Dua hari pasca persalinan, payudara kadang-kadang terasa penuh dan sedikit sakit. Keadaan yang disebut engorgement disebabkan oleh bertambahnya peredaran darah ke payudara serta mulainya laktasi yang sempurna (Ningrum, 2015).

### 3. Manfaat ASI

Menurut (Ningrum, 2015) ada beberapa manfaat dari ASI, yaitu :

#### a. Manfaat ASI bagi :

##### 1) Kesehatan

ASI merupakan cairan yang mampu diserap dan digunakan tubuh dengan cepat. Komposisi gizi pada ASI yang lengkap, bermanfaat memenuhi kebutuhan bayi, sehingga anak terhindar dari malnutrisi. Antibodi pada ASI mampu memberikan imunitas bayi sehingga mencegah terjadinya kanker limfomaligna dan bayi lebih sehat dan kuat dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapat ASI.

##### 2) Kecerdasan

ASI mengandung DHA terbaik, selain laktosa untuk proses mielinisasi otak merupakan proses pematangan otak agar berfungsi optimal. Pemberian ASI secara langsung merangsang terbentuknya networking antar jaringan otak sehingga terjalin sempurna.

### 3) Emosi

ASI merupakan wujud curahan kasih sayang ibu pada bayi. Pemberian ASI dengan mendekap bayi dapat merangsang kecerdasan emosional.

#### b. Manfaat ASI bagi Ibu

Pada saat pemberian ASI, otomatis resiko perdarahan pada pasca bersalin berkurang. Naiknya kadar oksitosin selama menyusui akan menyebabkan semua otot polos akan mengalami kontraksi. Kondisi inilah yang menyebabkan uterus mengecil sekaligus menghentikan perdarahan.

Pemberian ASI secara eksklusif dapat berfungsi sebagai alat kontrasepsi sampai 6 bulan setelah kelahiran karena hisapan bayi merangsang hormon prolaktin yang menghambat terjadinya ovulasi sehingga menunda kesuburan. ASI juga dapat mencegah kanker payudara, kanker ovarium, dan anemia defisiensi zat besi.

Mengurangi perdarahan *postpartum*, involusi urteri lebih cepat, mengurangi resiko kanker payudara dan kanker ovarium, mngurangi resiko osteoporosis ( Lowdermilk, 2013).

#### c. Manfaat ASI bagi keluarga

##### 1) Praktis

ASI selalu tersedia dimanapun ibu berada dan selalu dalam kondisi steril

2) Menghemat biaya

ASI diproduksi ibu setiap hari sehingga tidak perlu biaya

d. Manfaat ASI bagi masyarakat

Mengurangi pencemaran lingkungan karena limbah kalemng susu, mengurangi biaya perawatan kesehatan tahunan, berkurangnya angka ketidakhadiran orang tua dalam pekerjaannya dikarenakan bayi sakit (Lowdermilk, 2013).

e. Manfaat ASI bagi negara

- 1) Menurunkan angka kesakitan dan kematian anak
- 2) Mengurangi subsidi untuk rumah sakit
- 3) Mengurangi devisa pembelian susu formula
- 4) Meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa

**4. Komposisi Gizi ASI**

Menurut (Ningrum, 2015) kandungan dalam ASI yaitu :

a. Lemak

Lemak merupakan sumber kalori utama dalam ASI dengan kadar 3,5%-4.5% yang mudah diserap oleh bayi dan ASI akan mengurai Trigliserida menjadi Gliseron dan Asam lemak. Keunggulan lemak ASI mengandung asam lemak essensial yaitu *decosaheaxaenoic*

*acid (DHA)* dan *arachidonic (AA)* yang berfungsi untuk pertumbuhan otak anak. Kadar kolesterol dalam ASI lebih tinggi karena untuk merangsang enzim protektif yang membuat metabolisme kolesterol menjadi efisien.

b. Karbohidrat

Karbohidrat utama dalam ASI adalah laktose dengan kadar 7 gram%. Laktose mudah terurai menjadi glukose dan Galaktose oleh enzim laktase yang terdapat dalam mukosa saluran pencernaan bayi sejak lahir. Laktose juga bermanfaat untuk mempertinggi absorpsi kalium dan merangsang pertumbuhan *Lactobacillus bifidus*.

c. Protein

Protein dalam ASI yaitu *whey* kadarnya 0,9 %. Selain itu terdapat dua asam amino yaitu sistin dan taurin. Sistin dan taurin merupakan asam amino yang tidak dapat ditemukan dalam susu sapi. Sistin diperlukan untuk pertumbuhan somatik dan taurin untuk pertumbuhan otak anak.

d. Garam dan mineral

1) Zat besi

Jumlah zat besi dalam ASI termasuk sedikit tetapi mudah diserap. Zat besi berasal dari persediaan zat besi sejak bayi lahir,

dari pemecahan sel darah merah dan dari zat besi yang terkandung dalam ASI. Dengan ASI bayi jarang kekurangan zat besi.

2) Seng

Seng diperlukan untuk pertumbuhan perkembangan dan imunitas, juga diperlukan untuk mencegah penyakit akrodermatitis enteropatika (penyakit kulit dan sistem pencernaan).

3) Zat protektif

a) *Lactobacillus bifidus*

*Lactobacillus bifidus* berfungsi mengubah laktosa menjadi asam laktat dan asam asetat yang menyebabkan saluran pencernaan menjadi lebih asam untuk menghambat pertumbuhan mikroorganisme.

b) Laktoferin

Laktoferin berkaitan dengan zat besi untuk menghambat pertumbuhan kuman tertentu seperti *E-coli* dan menghambat pertumbuhan jamur kandida.

c) Lisozim

Lisozim merupakan faktor protektif terhadap serangan bakteri pathogen serta penyakit diare.

(1) Komplemen C3 dan C4

Komplemen C3 dan C4 berfungsi sebagai daya opsonic, anafilatksik dan kemotakik.

(2) Faktor Antisterptokokus

Antistreptokokus meindungi bayi terhadap infeksi kuman streptokous.

(3) Antibodi

Antibodi dalam ASI dapat bertahan di dalam pencernaan bayi dan membuat lapisan pada mukosanya sehingga mencegah bakteri pathogen atau eneterovirus masuk kedalam mukosa usus.

(4) Imunitas

Imunitas seluler berfungsi membunuh dan memfagositosis mikroorganisme, membentuk C3, C4, lisozim, serta laktoferin.

**5. Perbedaan kolostrum, ASI transisi dan ASI matang**

Tabel Perbedaan kolostrum, ASI transisi dan ASI matang

	Kolostrum	ASI transisi	ASI matang
Definisi	Kolostrum adalah cairan yang pertama kali disekresi oleh kelenjar payudara. Bentuknya cairan kekuningan dan kental.	ASI transisi merupakan ASI peralihan dari kolostrum sampai menjadi ASI yang matur.	ASI matang adalah ASI yang berwarna putih yang merupakan makanan lengkap untuk bayi.
Produksi	Dimulai pada masa kehamilan sampai	Mulai dari berhentinya produksi	Foremilk ASI yang keluar pada awal bayi

	beberapa hari setelah melahirkan	kolostrum sampai kurang lebih 2 minggu setelah melahirkan.	menyusui dan hindmilk keluar setelah permulaan <i>let down</i> .
--	----------------------------------	--	--

(Sumber : Asuhan Keperawatan pada Masa Nifas, dalam KTI Anisa Al Hidayah, 2019).

## 6. Volume ASI per hari

Produksi ASI selalu berkesinambungan setelah payudara disusukan, maka payudara kosong dan melunak. Pada keadaan ini, ibu tidak akan kekurangan ASI, Karena ASI akan terus diproduksi melalui isapan bayi dan mempunyai keyakinan mampu memberi ASI pada bayinya.

Bayi normal memerlukan 160-165 cc ASI per kilogram berat badan perhari. Secara alamiah, bayi akan mengatur kebutuhannya sendiri. Semakin sering bayi menyusu, maka payudara akan memproduksi lebih banyak ASI. Demikian pada bayi yang lapar atau bayi kembar, dengan semakin kuat daya isapnya, maka payudara akan semakin banyak memproduksi ASI (Astutik & Yuli R, 2015).

Produksi ASI berkisar 600 cc sampai 1 liter perhari.

- a. Hari-hari pertama : 10-100 cc
- b. Usia 10-14 hari : 700-800 cc
- c. Usia 6 bulan : 400-700 cc

d. Usia 1 tahun : 300-350 cc

**7. Tanda Bayi menyusui dengan benar**

- a. Bayi tampak tenang
- b. Badan bayi menempel pada perut ibu
- c. Mulut bayi terbuka lebar
- d. Dagunya menempel pada payudara ibu
- e. Sebagian besar areola payudara masuk ke dalam mulut bayi
- f. Puting susu ibu tidak terasa nyeri

**8. Tanda Bayi cukup ASI**

- a. BAK 6-8 kali sehari warna jernih sampai kuning
- b. Bayi menyusui >8 kali sehari
- c. Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui
- d. Bayi akan tenang / tidur 2-3 jam setelah menyusui (Asih, 2016).

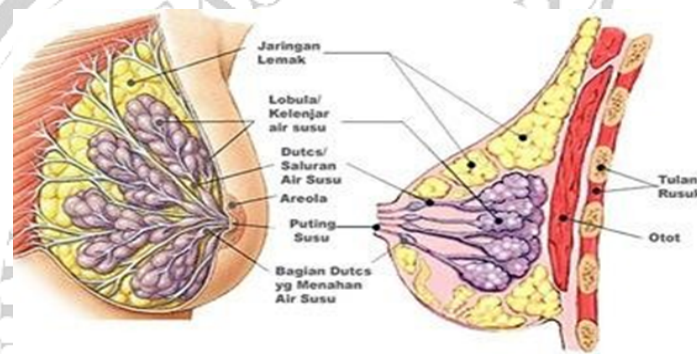
**9. Faktor yang mempengaruhi ASI**

Faktor yang mempengaruhi produksi ASI berasal dari internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, psikologis, pengetahuan ibu dan faktor fisik bayi sedangkan faktor eksternal diantaranya Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan frekuensi menyusui. Kondisi fisik seperti kelainan anatomi fisiologi, usia, paritas dan asupan nutrisi ibu merupakan faktor internal yang mempengaruhi produksi.

Makanan yang tepat untuk ibu menyusui adalah makanan seimbang pada nutrisi, asupan kalsium dan vitamin larut lemak harus adekuat. Apabila ibu makan makanan dengan gizi yang cukup dan makan teratur maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar (Lowdermilk, 2013).

## C. Konsep Perawatan Payudara

### 1. Anatomi dan Fisiologi Payudara



**Gambar 2.1 Antomi Fisiologi Payudara (Rahayu, 2016)**

Payudara (mammariae, susu) adalah kelenjar yang terletak di bawah kulit dan diatas otot dalam. Payudara berfungsi memproduksi susu nutrisi bayi, Payudara terdiri dari tiga bagian utama yaitu :

- Korpus atau badan yaitu bagian yang membesar
- Lobulus, yaitu kumpulan alveolus
- Lobus, yaitu beberapa lobulus yang berkumpul menjadi 15-20 lobus pada tiap payudara. ASI disalurkan dari alveolus ke dalam saluran kecil (duktulus), kemudian beberapa duktulus

bergabung membentuk saluran yang lebih besar (duktus laktiferus).

- d. Areola yaitu bagian yang kehitaman ditengah
- e. Papila atau puting yaitu bagian yang menonjol di puncak payudara.

Alveolus terdiri dalam korpus mammae. Alveolus, unit terkecil yang memproduksi susu ditemukan atas beberapa sel aciner, jaringan lemak, sel plasma, sel otot polos dan pembuluh darah. Beberapa alveolus mengelompok untuk membentuk saluran yang lebih besar, yang dinamakan duktus laktiferus.

Selain itu terdapat saluran yang besar melebar dibawah areola yang disebut sinus laktiferus. Akhirnya, semua memusat ke dalam puting dan bermuara ke luar. Di samping dinding alveolus maupun saluran terdapat otot polos yang bila berkontraksi memompa ASI keluar. Bentuk puting susu digolongkan ke dalam normal atau umum, pendek atau datar, panjang atau terbenam atau terbalik (inverted). Terkadang ditemukan puting tidak lentur, terutama pada bentuk puting terbenam, sehingga butuh penanganan khusus agar bayi dapat menyusu dengan baik.

Saraf peraba merupakan hal yang sangat penting untuk refleks menyusui yang terdapat pada papila dan areola. Apabila

puting susu dihisap terjadi rangsangan saraf yang diteruskan ke kelenjar hipofisis yang kemudian merangsang produksi dan pengeluaran ASI (Roito J, Noor N dan Mardiah, 2013).

Kadar prolaktin yang disekresi oleh kelenjar hypofisis anterior meningkat secara stabil selama kehamilan, tetapi hormon plasenta menghambat produksi ASI. Setelah kelahiran plasenta, konsentrasi estrogen dan progesteron menurun, prolaktin dilepaskan dan sintesis ASI dimulai. Suplai darah ke payudara meningkat dan menyebabkan pembengkakan vascular sementara. Air susu, saat diproduksi, disimpan di alveoli dan harus dikeluarkan dengan efektif dengan cara diisap oleh bayi untuk pengadaan dan keberlangsungan laktasi.

Pelepasan oksitosin dari kelenjar hipofisis posterior di stimulasi oleh hisapan bayi. Hal ini menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitel di dalam payudara dan pengeluaran ASI. Oksitosin juga menstimulasi kontraksi miometrium pada uterus, yang biasanya dilaporkan wanita sebagai afterpain (nyeri kontraksi uterus setelah melahirkan).

ASI yang akan pertama muncul pada awal nifas adalah ASI yang berwarna kekuningan biasa dikenal dengan sebutan kolostrum. Perubahan pada payudara meliputi:

- 1) Penurunan kadar progesteron secara tepat dengan peningkatan hormon prolaktin setelah persalinan
- 2) Payudara menjadi besar dan keras sebagai tanda mulainya proses laktasi (Elisabeth, 2015).

## 2. Definisi

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui untuk memperlancar pengeluaran ASI). Perawatan payudara adalah perawatan payudara setelah ibu melahirkan dan menyusui yang merupakan suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui (Elisabeth, 2015).

Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai menyusui. Hal ini karena payudara merupakan penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi baru lahir sehingga dilakukan sedini mungkin. Bila seorang ibu hamil tidak melakukan perawatan payudara pada pasca persalinan maka akan menimbulkan beberapa permasalahan seperti : ASI tidak keluar, air susu akan keluar setelah beberapa hari kemudian, puting susu tidak menonjol, produksi ASI sedikit dan tidak lancar, infeksi pada payudara serta muncul benjolan pada payudara (Masnila, 2013).

Perawatan payudara yang baik dan benar memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan produksi ASI. Pelaksanaan perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu 1-2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan dua kali sehari ( Tyfani, 2017).

### **3. Tujuan perawatan payudara**

- a. Memelihara *hygiene* payudara
- b. Melenturkan dan menguatkan puting susu
- c. Payudara yang terawat akan memproduksi ASI cukup untuk kebutuhan bayi.
- d. Dengan perawatan payudara yang baik ibu tidak perlu khawatir bentuk payudaranya akan cepat berubah sehingga kurang menarik
- e. Dengan perawatan payudara yang baik puting susu tidak akan lecet sewaktu dihisap oleh bayi.
- f. Melancarkan produksi ASI.

### **D. Metode “SPEOS” (Stimulasi Pijat Oksitosin, Pijat Endorphin, dan Sugestif)**

#### **1. Definisi**

Metode-metode yang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu sudah sangat banyak dan berkembang. Salah satunya adalah metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin dan Sugestif (SPEOS).

Pemijatan dengan menggabungkan dari beberapa pijat untuk melancarkan ASI.

Metode SPEOS adalah melakukan stimulasi untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin melalui pijat oksitosin, memberikan rasa nyaman dan menumbuhkan keyakinan pada ibu bahwa ASI pasti keluar dan ibu bisa memberikan ASI secara eksklusif dengan pijat endorphan dan sugestif. (Widayanti, 2014).

## 2. Pijat Endorphan

Pijat endorphan merupakan suatu metode sentuhan ringan yang dikembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky yang digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik ini bisa dipakai untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama proses persalinan dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Sentuhan ringan ini mencakup pemijatan yang sangat ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus pada permukaan kulit berdiri. Riset membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan endorphan dan oksitosin (Aprilia, 2011).

Indikasi dari endorphan massage ini adalah orang yang sedang mengalami stres dan nyeri, seperti ibu hamil sudah memasuki usia kehamilan 26 minggu. Pada usia ini, *massage* yang dilakukan akan

merangsang lepasnya hormon endorfin dan oksitosin yang bisa memicu kontraksi (Aprilia, 2011).

Dalam penelitian Hidayati dkk, 2014 dengan judul "*Effect of Endorphin Massage on Beta-Endorphin Level and Ediburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) score in Women with postpartum Blues Endorphin massage*" diketahui bahwa *endorphin massage* dapat menjadi tindakan alternatif untuk meningkatkan level beta-endorphin dan menurunkan skala depresi (EPDS) pada ibu mengalami *postpartum blues*.

### 3. Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang kedua sisi tulang belakang pijat ini dilakukan untuk merangsang reflek oksitosin atau reflex pengeluaran ASI, ibu yang menerima pijat oksitosin adalah pemijatan pada daerah tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima sampai keenam (Rahayu, 2016).

Pada penelitian Mory et al. Dan Christopher et al manfaat pijat dapat menurunkan tingkat hormon kortisol dan memengaruhi pusat otak yang berhubungan dengan rasa sakit. menurut penelitian oleh (Ebrahim Hosseini et al, 2013 dalam jurnal Machmudah, Khayati N dkk, 2018). Manfaat pijat dapat mengurangi rasa sakit, memberikan dukungan psikologis, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan

hormon oksitosin. Selain itu studi lain mengatakan manfaat terapi pijat dapat mengurangi kecemasan yang ditandai dengan penurunan tekanan darah sistol, diastolik, denyut jantung, tingkat pernapasan, menurunkan stres, menurunkan ketegangan otot dan peningkatan kualitas tidur.

Seorang ibu yang mengalami kecemasan dapat mengganggu hormon prolaktin dan oksitosin yang memproduksi ASI. Pijat ASI yang sering dilakukan dalam rangka meningkatkan ketidاكلancaran produksi ASI adalah pijat oksitosin (Rahayu, 2016).

Pijat oksitosin salah satu pengobatan ibu postpartum untuk meningkatkan produksi ASI dengan intervensi dini dengan merangsang hormon oksitosin. Pijat oksitosin ini dilakukan selam 3 hari setelah postpartum dan dilakukan 2 kali sehari selama 3 menit sebelum menyusui dan pemerah ASI (Rahayuningsih et al, 2016 dan Johan, 2016).

#### **4. Sugestif**

Sugesti adalah pengaruh psikis, baik yang datang dari dirinya sendiri maupun orang lain yang pada umumnya diterima tanpa adanya daya kritik. Gerungan mendefinisikan sugesti sebagai proses dimana seorang individu menerima suatu cara penglihatan atau pedoman-pedoman tingkah laku orang lain tanpa kritik dahulu (Mahmudah, 2010).

Sugesti dalam ilmu jiwa sosial dapat dirumuskan sebagai suatu proses dimana seseorang individu menerima suatu cara penglihatan atau pedoman-pedoman tingkah laku dari orang lain tanpa kritik terlebih dahulu. Individu ini sangat mudah terkena pengaruh sugesti ini disebut sugestibel. Sebaliknya, individu yang mudah memberikan pengaruh sugesti pada orang lain disebut sugestif. Biasanya peranan sugestif ini dilakukan oleh pimpinan partai, dokter, perawat, hakim, pedagang (terutama pedagang obat), guru dan sebagainya. Sedangkan yang termasuk sugestibel antara lain anak-anak, orang tidak terpelajar, dan massa (A.R. Idhamkholid, 2018).

Menurut Ahmadi sugesti dapat dibedakan menjadi dua yaitu :

- a. *Auto-sugesti* yaitu sugesti terhadap diri sendiri yang datang dari dalam individu yang bersangkutan.
- b. *Hetero-sugesti* yaitu sugesti yang datang dari orang lain. Dalam kehidupan sosial, peranan hetero-sugesti lebih dominan dibanding peranan auto-sugesti (Mahmudah, 2010).

Dalam buku *Pyschology*, sebagaimana dikutip oleh Baharudin dalam bukunya yang berjudul Psikologi Pendidikan : Refleksi Teoritis terhadap Fenomena, menjelaskan bahwa ada dua macam metode dalam melaksanakan sugesti, yaitu :

- a. Sugesti langsung (*direct suggestion*) ialah sugesti yang tujuannya memberi dorongan kepada individu untuk mengambil langkah khusus dan segera.
- b. Sugesti tidak langsung (*indirect suggestion*), ialah suatu proses mental yang melibatkan pembentukan asosiasi yang bertujuan menghindari hubungan langsung.

Syarat-syarat terjadinya Sugesti yaitu :

Sugesti merupakan upaya untuk mempengaruhi, baik itu mempengaruhi orang lain ataupun mempengaruhi dirinya sendiri. Persoalannya adalah terkait waktu kapan sugesti terjadi pada manusia dan syarat-syarat sugesti. GWA Gerungan dalam bukunya yang berjudul Psikologi sosial menjelaskan bahwa : secara garis besar, terdapat beberapa keadaan tertentu serta syarat-syarat yang memudahkan terjadinya sugesti:

- a. Sugesti hambatan pikiran
- b. Sugesti karena keadaan
- c. Sugesti karena otoritas
- d. Sugesti karena mayoritas
- e. Sugesti karena *will to believe* (Mahmudah, 2010).

## **5. 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 (Diah dan Kosma, 2016).

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 (Diah dan Kosma, 2016).