

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Post Partum**

##### **1. Pengertian**

Masa nifas adalah (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas ini berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Vivian & Tri, 2011).

Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Sebenarnya sebagian besar bersifat fisiologis, namun jika tidak dilakukan pendampingan melalui asuhan kebidanan maka tidak menutup kemungkinan akan terjadi keadaan patologis (Vivian&Tri, 2011).

##### **2. Tahapan Masa Nifas**

Tahapan masa nifas menurut Walyani & Purwoastuti (2015) adalah sebagai berikut :

###### **a. *Puerperium* dini**

Yaitu kepulihan ketika ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan, serta beraktivitas layaknya wanita normal

b. *Puerperium intermedial*

Yaitu kepuliah menyeluruh alat-alat genetalia yang lamanya sekitar 6-8 minggu

c. *Remote puerperium*

Yaitu waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna, terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi.

**3. Perubahan Fisiologis Masa Nifas**

Perubahan fisiologis yang terjadi pada masa nifas menurut Walyani & Purwoastuti (2015) adalah sebagai berikut :

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 nifas dan mempunyai reaksi basa / alkalis yang dapat membuat organisme berkembang lebih cepat daripada kondisi asam yang ada pada vagina normal. Lokhea mempunyai bau yang amis meskipun tidak terlalu menyengat dan volumenya berbeda-beda pada setiap wanita. Sekret mikroskopik lokhea terdiri dari eritrosit, peluruhan desidua, sel epitel dan bakteri.

Lokhea mengalami perubahan warna 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 post partum. 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, pengeluaran pada hari 3-5 post partum.

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 seperti lebih banyak

mengandung leukosit, selaput lender serviks dan serabut jaringan yang mati.

3) Perubahan pada serviks

Perubahan yang terjadi pada serviks adalah bentuk dari serviks agak menganga seperti corong. Bentuk ini disebabkan oleh corpus uteri yang dapat menjadikan terjadinya kontraksi.

4) Vulva dan vagina

Vulva dan vagina akan mengalami penekanan serta peregangan yang sangat besar selama proses melahirkan bayi, dalam beberapa hari setelah partus keadaan vulva dan vagina masih kendur, setelah 3 minggu secara perlahan-lahan akan kembali kekeadaan sebelum hamil.

5) Perinium

Perineum akan berubah menjadi kendur karena sebelumnya tegang oleh tekanan kepala bayi dan tampak terdapat robekan jika dilakukan episiotomi yang akan terjadi masa penyembuhan selama 2 minggu.

b. Perubahan pada payudara

Payudara ibu postpartum akan mengalami suplay darah kepayudara meningkat dan menyebabkan pembengkakan vascular sementara, air susu saat diproduksi disimpan dialveoli dan harus dikeluarkan dengan efektif dengan cara dihisap oleh bayi untuk pengadaaan keberlangsungan proses laktasi.

c. Perubahan sistem kardiovaskuler

1) Volume darah

Perubahan pada volume darah tergantung pada beberapa variabel, contoh kehilangan darah selama persalinan, mobilisasi, dan pengeluaran cairan ekstrasvaskuler, dalam 2-3 minggu setelah persalinan volume darah seringkali menurun sampai pada nilai sebelum kehamilan.

2) Cardiac output

Cardiac output terus meningkat selama kala 1 dan kala 2 persalinan. Puncaknya selama masa nifas dengan tidak memperhatikan tipe persalinan dan penggunaan anastesi, cardiac output akan kembali seperti semula sebelum hamil dalam waktu 2-3 minggu.

3) Perubahan sistem hematologi

a) Keadaan hematocrit dan hemoglobin akan kembali pada keadaan semula seperti sebelum hamil dalam 4-5 minggu post partum

b) Leukosit selama 10-12 hari setelah persalinan umumnya bernilai antara 20.000-25.000/mm<sup>3</sup>

c) Faktor pembekuan, pembekuan darah setelah melahirkan. Keadaan produksi tertinggi mungkin akibat pengeluaran dari tempat plasenta.

d. Perubahan sistem perkemihan

Buang air kecil sering sulit selama 24 jam, urin dalam jumlah besar akan dihasilkan dalam waktu 12-16 jam sesudah melahirkan. Keadaan ini menyebabkan dicresis ureter yang berdilatasi akan kembali normal dalam waktu 6 minggu.

e. Perubahan gastrointestinal

Kerap kali diperlukan waktu 3-4 hari sebelum faal usus kembali normal, namun asupan makan kadang juga mengalami penurunan selama 1-2 hari. Rasa sakit di daerah periureum menghalangi keinginan ke belakang.

f. Perubahan sistem endokrin

Kadar estrogen menurun 10% dalam waktu 3 jam setelah post partum, progesterone turun pada hari ke 3 post partum, kadar prolactin dalam darah berangsur-angsur hilang.

g. Perubahan sistem musculoskeletal

Ambulasi pada umumnya dimulai 4-8 jam post partum, ambulasi dini sangat membantu untuk mencegah komplikasi dan mempercepat proses involusi.

h. Perubahan sistem integument

Sistem integument mengalami penurunan melanin umumnya setelah persalinan menyebabkan berkurangnya hyperpigmentasi kulit.

#### 4. Perubahan Psikologis Masa Nifas

Perubahan psikologis pada masa nifas menurut Walyani & Purwoastuti (2015) adalah sebagai berikut :

##### a. *Fase taking in*

Fase taking in adalah priode ketergantungan, berlangsung dari hari pertama sampai kedua setelah melahirkan, pada fase ini ibu sedang berfokus terutama pada dirinya sendiri, ibu akan berulang kali menceritakan proses persalinan yang dialaminya dari awal sampai akhir.

##### b. *Fase taking hold*

Fase taking hold adalah priode yang berlangsung antara 3-10 hari setelah melahirkan, pada masa ini timbul rasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawab dalam merawat bayi

##### c. *Fase letting go*

Fase letting go adalah priode menerima tanggung jawab akan peran barunya sebagai orang tua, berlangsung selama 10 hari setelah melahirkan.

#### B. Menyusui

##### 1. Pengertian Menyusui

Menyusui adalah suatu cara yang utama dalam memberikan makanan yang ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat serta mempunyai pengaruh biologis dan kejiwaan terhadap kesehatan ibu dan bayi (Saleha, 2015).

Proses ini dikenal juga dengan istilah inisiasi menyusui dini, dimana ASI baru akan keluar setelah ari-ari atau plasenta lepas. Plasenta mengandung hormone penghambat prolactin (hormone plasenta) yang menghambat perkembangan ASI. Setelah plasenta lepas, hormone plasenta tersebut tidak produktif lagi, sehingga susu pun keluar. Umumnya ASI keluar pada hari ke 2-3 setelah melahirkan. Sebenarnya payudara sudah membentuk kolostrum yang sangat baik untuk bayi, karena mengandung zat kaya gizi dan antibody pembunuh kuman (Saleha, 2015).

Proses menyusui dimulai dari isapan bayi pada puting payudara ibunya. Isapan bayi dapat merangsang puting susu yang selanjutnya akan merangsang ujung-ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Rangsangan ini dilanjutkan kehipotalamus melalui medulla spinalis dan mesencephalon. Hipotalamus akan mengatur pengeluaran faktor-faktor yang menghambat sekresi prolactin dan sebaliknya merangsang pengeluaran faktor-faktor yang memacu sekresi prolactin yang kemudian akan merangsang hipofisis anterior sehingga keluar prolactin. Prolactin merangsang sel-sel alveoli untuk membuat air susu. Susu yang tidak dikeluarkan akan mengakibatkan terlambatnya proses menyusui sehingga menyusui menjadi tidak efektif (Safitri, 2019).

## 2. ASI (Air Susu Ibu)

ASI eksklusif adalah pemberian ASI (Air Susu Ibu) sedini mungkin setelah persalinan, diberikan tanpa jadwal dan tidak diberi makanan lain, termasuk air putih, susu formula maupun makanan lainnya, kecuali obat-obatan, vitamin ataupun mineral tetes. Setelah 6 bulan, bayi baru dikenalkan makanan/minuman selain ASI tetapi bayi tetap diberikan ASI sampai berusia 2 tahun atau lebih (Safitri, 2019).

Pemberian ASI Eksklusif pada bayi akan memberikan manfaat yang besar bagi ibu dan bayi. Manfaat pemberian ASI Eksklusif bagi ibu seperti mencegah perdarahan, kembali percepatan uterus, mengeratkan hubungan ibu dan bayi, mencegah kehamilan dalam 6 bulan pertama dan tentunya ASI tidak memerlukan biaya sedikitpun. Selain itu, manfaat ASI juga didapatkan oleh bayi seperti mendapatkan antibodi, mencegah terjadinya diare dan bayi menjadi cerdas. Pemberian ASI sangat penting bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi. Oleh karena itu pemberian ASI perlu mendapat perhatian para ibu dan tenaga kesehatan agar proses menyusui dapat terlaksana dengan benar. Faktor keberhasilan dalam menyusui adalah : (1) komitmen ibu untuk menyusui, (2) dilaksanakan secara dini (*early initiation*), (3) posisi menyusui yang benar baik untuk ibu maupun bayi, (4) menyusui atas permintaan bayi (*on demand*), dan (5) diberikan secara eksklusif (Roesli, 2010).

### 3. Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI

Pemberian ASI pada bayi erat kaitannya dengan keputusan yang dibuat oleh ibu. Selama ini ibu merupakan figur utama dalam keputusan untuk memberikan ASI atau tidak pada bayinya. Pengambilan keputusan ini dipengaruhi oleh banyak faktor, baik faktor dari dalam maupun dari faktor dari luar diri ibu (Safitri, 2019).

Faktor-faktor dari dalam diri ibu atau faktor internal antara lain pengetahuan ibu mengenai proses laktasi, pendidikan, motivasi, sikap, pekerjaan ibu, dan kondisi kesehatan ibu. Sementara itu, faktor dari luar diri ibu atau faktor eksternal antara lain sosial ekonomi, tata laksana rumah sakit, kondisi kesehatan bayi, pengaruh iklan susu formula yang intensif, keyakinan keliru yang berkembang di masyarakat dan kurangnya penerangan dan dukungan terhadap ibu dari tenaga kesehatan atau petugas penolong persalinan maupun orang-orang terdekat ibu seperti ibu, mertua, suami, dan lain-lain (Safitri, 2019).

Menurut Saleha (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi pengeluaran ASI adalah sebagai berikut :

#### a. Faktor Internal

##### 1) Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra, yakni indra penglihatan, pendengaran,

penciuman, perasa, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga). Pengetahuan ibu tentang ASI merupakan salah satu faktor yang penting dalam kesuksesan proses menyusui. Tingkat pengetahuan, pendidikan, status kerja ibu, dan jumlah anak dalam keluarga berpengaruh positif pada frekuensi dan pola pemberian ASI.

#### 2) Pendidikan

Tingkat pendidikan ibu dan akses terhadap media masa juga sangat mempengaruhi pengambilan keputusan, dimana semakin tinggi pendidikan semakin besar peluang untuk memberikan ASI Eksklusif. Sebaliknya akses terhadap media berpengaruh negatif terhadap pemberian ASI, dimana semakin tinggi akses ibu pada media semakin tinggi peluang untuk tidak memberikan ASI Eksklusif.

#### 3) Motivasi

Motivasi merupakan salah satu mekanisme bagaimana perilaku terbentuk dan mengalami proses perubahan. Motivasi berarti dorongan yang timbul dari dalam diri seseorang yang secara sadar atau tidak sadar sehingga membuat orang berperilaku untuk mencapai tujuan yang sesuai dengan kebutuhannya.

#### 4) Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau obyek. Manifestasi sikap tidak dapat

langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap positif ibu terhadap praktik pemberian ASI Eksklusif tidak diikuti dengan pemberian ASI Eksklusif pada bayinya. Sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan. Terwujudnya sikap agar menjadi tindakan nyata diperlukan faktor dukungan dari pihak-pihak tertentu, seperti tenaga kesehatan dan orang-orang terdekat ibu.

#### 5) Pekerjaan

Salah satu alasan yang paling sering dikemukakan bila ibu tidak menyusui adalah karena mereka harus bekerja. Wanita selalu bekerja, terutama pada usia subur, sehingga selalu menjadi masalah untuk mencari cara merawat bayi. Bekerja bukan hanya berarti pekerjaan yang dibayar dan dilakukan di kantor, tapi bisa juga berarti bekerja di ladang, bagi masyarakat di pedesaan.

#### 6) Kondisi Kesehatan Ibu

Kondisi kesehatan ibu juga dapat mempengaruhi pemberian ASI secara eksklusif. Pada keadaan tertentu, bayi tidak mendapat ASI sama sekali, misalnya dokter melarang ibu untuk menyusui karena sedang menderita penyakit yang dapat membahayakan ibu atau bayinya, seperti ibu menderita sakit jantung berat, ibu sedang menderita infeksi virus berat, ibu sedang dirawat di Rumah Sakit atau ibu meninggal dunia.

## b. Faktor Eksternal

### 1) Social Ekonomi

Status sosial ekonomi keluarga dapat mempengaruhi kemampuan keluarga untuk memproduksi dan atau membeli pangan. Ibu-ibu dari keluarga berpendapatan rendah kebanyakan adalah berpendidikan lebih rendah dan memiliki akses terhadap informasi kesehatan lebih terbatas dibanding ibu-ibu dari keluarga berpendapatan tinggi, sehingga pemahaman mereka untuk memberikan ASI secara eksklusif pada bayi menjadi rendah.

### 2) Kondisi Kesehatan Bayi

Kondisi kesehatan bayi juga dapat mempengaruhi pemberian ASI secara eksklusif. Bayi diare tiap kali mendapat ASI, misalnya jika ia menderita penyakit bawaan tidak dapat menerima laktosa, gula yang terdapat dalam jumlah besar pada ASI.

### 3) Pengaruh Pengganti ASI (MPASI) atau susu formula

Sejarah menunjukkan bahwa menyusui ASI, apalagi ASI Eksklusif selalu mendapat tantangan, terutama dari kompetitor utama produk susu formula yang mendisain susu formula menjadi pengganti ASI

### 4) Keyakinan Keliru Dari Masyarakat

Kebiasaan memberi air putih dan cairan lain seperti teh, air manis, dan jus kepada bayi menyusui dalam bulan-bulan pertama, umum dilakukan di banyak negara. Kebiasaan ini seringkali dimulai saat

bayi berusia sebulan. Riset yang dilakukan di pinggiran kota Lima, Peru menunjukkan bahwa 83% bayi menerima air putih dan teh dalam bulan pertama. Dari generasi ke generasi diturunkan keyakinan bahwa bayi sebaiknya diberi cairan. Air dipandang sebagai sumber kehidupan, suatu kebutuhan batin maupun fisik sekaligus.

Menurut Marimbi (2010), seorang ibu normalnya dapat memproduksi 550-1000 ml ASI setiap harinya, produksi ASI tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain :

a. Makanan ibu

Status gizi ibu harus dipersiapkan jauh-jauh hari sebelum kehamilan. Ibu yang memiliki IMT sebelum hamil normal dan kenaikan berat badan saat hamil terkendali akan memiliki cadangan lemak yang cukup untuk menyusui di periode post partum. Kebutuhan gizi yang tinggi selama masa menyusui akan berakibat pada penurunan berat badan, penurunan berat badan ini terjadi secara bertahap, sekitar 0,5-0,8 kg/bulan. Status gizi pada ibu menyusui tidak mempengaruhi dalam pemberian ASI eksklusif, namun status gizi pada ibu menyusui berpengaruh secara signifikan terhadap pertumbuhan bayi pada usia nol sampai empat bulan. Adanya hubungan antara status gizi ibu dengan persepsi ketidakcukupan ASI (PKA). Penelitian ini menjelaskan jika status gizi ibu kurang pada saat melahirkan maupun saat menyusui akan berdampak pada rendahnya

produksi ASI, karena hal tersebut ibu beresiko tinggi untuk memberikan susu formula atau makanan lain pada bayinya.

b. Ketenangan Jiwa dan Pikiran

Menurut Marimbi (2010), terdapat dua refleks yang menjadi terpengaruh ketika ibu mengalami ketegangan emosional, yaitu:

- 1) Reflek prolactin yaitu refleksi yang terjadi ketika bayi menghisap puting ibu.
- 2) Reflek *let down* yaitu refleksi ini mengakibatkan ASI dapat memancar keluar.

c. Penggunaan Alat Kontrasepsi

Ibu yang sedang menyusui bayinya hendaknya memperhatikan penggunaan alat kontrasepsi karena dapat mempengaruhi produksi ASI.

d. Perawatan Payudara

Perawatan payudara sebisa mungkin dilakukan ketika masih dalam masa kehamilan sehingga, ibu dengan permasalahan pada puting dapat teratasi sebelum bayi lahir.

#### 4. Frekuensi Dan Lama Menyusui

Menyusui sebaiknya dilakukan sesering mungkin sesuai dengan permintaan bayi karena hanya bayi yang tahu kapan dia lapar dan akan memberikan isyarat saat dia siap untuk makan. Menyusui dilakukan minimal 2 jam sekali, namun juga tidak boleh dijadwal secara ketat karena semakin

sering bayi menyusu, maka akan menstimulasi payudara ibu untuk memproduksi lebih banyak ASI (Safitri, 2019).

Menurut Sutjaningsih (2010) bahwa menyusi dilakukan selama bayi mau, rata-rata 15 - 30 menit pada beberapa minggu pertama. Setelah produksi ASI cukup, bayi dapat disusukan pada kedua buah payudara secara bergantian, setiap payudara sekitar 10-15 menit (tidak boleh lebih dari 20 menit). Untuk mengosongkan payudara, sangat jarang dibutuhkan waktu lebih dari 20 menit per payudara. Ia menambahkan bahwa semakin sering menyusu, selama kebutuhan ASI bayi terpenuhi, juga untuk memberikan isyarat kepada tubuh ibu untuk memproduksi ASI lebih banyak sebagai persiapan kebutuhan pertumbuhan bayi.

## **5. Manfaat Menyusui**

Menurut Pusat Kesehatan Kerja Depkes RI (2015), manfaat pemberian ASI dapat meliputi:

### **a. Bagi Ibu**

- 1) Melindungi kesehatan ibu (mengurangi perdarahan pasca persalinan mengurangi risiko kanker payudara dan indang telur, mengurangi anemia)
- 2) Mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan
- 3) Mempercepat involusi uterus
- 4) Mengurangi anemia
- 5) Mengurangi resiko terkena kanker ovarium dan kanker payudara

- 6) Menumbuhkan rasa dibutuhkan pada ibu
- 7) Mempercepat proses penurunan ke berat badan semula
- 8) Menyusui dapat digunakan sebagai metode KB alami

b. Bagi Bayi

- 1) ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi
- 2) Imunitas (mempercepat hubungan ibu dan bayi, meningkatkan status mental dan intelektual)
- 3) Aspek psikologis (mempererat hubungan dan bayi, meningkatkan status mental dan intelektual)
- 4) ASI merupakan sumber gizi yang ideal
- 5) ASI menurunkan resiko kematian bayi
- 6) ASI meningkatkan imunitas bayi
- 7) ASI memiliki komposisi yang sesuai dengan kebutuhan bayi
- 8) ASI lebih mudah dicerna, diserap dan mengandung enzim pencernaan
- 9) ASI mengandung zat antibodi yang berfungsi menangkal penyakit
- 10) ASI selalu berada dalam suhu yang tepat untuk bayi
- 11) ASI tidak menyebabkan alergi
- 12) ASI dapat mencegah kerusakan gigi
- 13) ASI dapat mengoptimalkan perkembangan bayi
- 14) ASI dapat mengurangi kemungkinan bayi terjangkit penyakit kronik di kemudian hari

c. Bagi Keluarga

- 1) Peningkatan status kesehatan gizi ibu an bayinya
- 2) Penghematan biaya

d. Bagi Masyarakat

- 1) Berkontribusi untuk pengembangan ekonomi
- 2) Melindungi lingkungan (botol-botol bekas, dot, kemasan susu)
- 3) Menghemat dalam penghematan devisa Negara

**6. Dampak Tidak Diberikan ASI Kepada Bayi**

Pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal memerlukan dukungan nutrisi dan stimulasi yang adekuat. ASI dapat memenuhi semua kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisis-biomedis (asuh), kebutuhan kasih sayang/ emosi (asih), maupun kebutuhan akan stimulasi (asah). Hal ini dikarena ASI adalah suatu cara yang tidak tertandingi oleh apapun dalam menyediakan makanan ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan seorang bayi (Mutiara, 2016).

Dampak bayi yang tidak diberikan ASI secara penuh sampai pada usia 6 bulan pertama kehidupan memiliki resiko diare yang parah dan fatal. Resiko tersebut 30 kali lebih besar dari pada bayi yang diberi ASI secara penuh. Dan bayi tidak diberikan ASI eksklusif, memiliki risiko kematian lebih besar karena terjadinya malnutrisi. Data menyebutkan bahwa 42 persen penyebab kematian bayi di dunia yang terbesar adalah malnutrisi (58%). Data balita berumur 6-24 bulan yang mengalami gizi buruk terbanyak

terdapat di puskesmas guguk panjang yakni 0,16 % dan balita gizi kurang 13,5%. Balita tersebut mengalami gizi buruk dan gizi kurang karena ibu mereka bekerja sehingga proses pemberian ASI yang kurang efektif (Mutiara, 2016).

## **C. Pijat Oksitosin**

### **1. Definisi Pijat Oksitosin**

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada tulang belakang yang di mulai pada tulang belakang servikal (cervical vertebrae) sampai tulang belakang torakalis dua belas, dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar dengan sendirinya. Pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara mengurangi tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI (Yanti, 2019).

Melalui pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, daerah neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Dengan pijatan didaerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting

susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal (Yanti, 2019).

## 2. Tujuan Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin ini dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan dengan dilakukan pemijatan ini, akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang. Jika rileks dan tidak kelelahan setelah melahirkan dapat membantu merangsang pengeluaran hormone oksitosin. (Wulan, 2019).

Melakukan pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam akan merangsang hormon prolaktin yang diproduksi oleh *hipofise anterior* dan oksitosin yang diproduksi oleh *hipofise posterior*, sehingga ASI pun otomatis dapat lebih lancar. Selain memperlancar ASI pijat oksitosin memberikan kenyamanan pada ibu nifas, mengurangi bengkak (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit. Adanya rasa nyaman yang dirasakan ibu selama pemijatan merupakan syarat keberhasilan pijat oksitosin (Yanti, 2019).

Pijat oksitosin merupakan salah satu terapi pendukung yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki gangguan mood. Pengurangan ketidaknyamanan pada ibu menyusui akan membantu lancarnya pengurangan ASI. Terjadinya peningkatan produksi ASI pada kelompok perlakuan dapat memberikan efek rileks pada ibu yang secara

tidak langsung dapat menstimulasi hormone oksitosin yang dapat membantu proses kelancaran produksi ASI (Yanti, 2019).

### 3. Prosedur Pemijatan Pijat Oksitosin



(Sumber : Wulan, 2019)

Gambar 2.1 Gambar teknik pijat oksitosin

#### a. Fase Orientasi

- 1) Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri
- 2) Menjelaskan tujuan tindakan
- 3) Menjelaskan langkah prosedur
- 4) Menanyakan kesiapan
- 5) Kontrak waktu

#### b. Fase Kerja

- 1) Mengatur ibu duduk rileks bersandar ke depan, tangan dilipat di atas meja dengan kepala diletakkan di atasnya dan biarkan payudara terlepas tanpa bra. Letakkan handuk di atas pangkuan ibu. Jika ibu tidak mampu untuk duduk, pijatan bisa dilakukan dengan memosisikan ibu miring kiri atau miring kanan.

- 2) Tambahkan baby oil, minyak arpmaterapy atau minyak kelapa pada telapak tangan , kemudian digosokan
  - 3) Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan.
  - 4) Menekan kuat kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan gerakan melingkar kecil – kecil dengan kedua ibu jarinya.
  - 5) Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang kearah bawah dari leher kearah tulang belikat, selama 2- 3 menit. Mengulangi pemijatan hingga 3 kali.
  - 6) Membersihkan punggung ibu dengan washlap air hangat dan dingin secara bergantian.
  - 7) Merapikan pasien dan alat
- c. Fase Terminasi
- 1) Evaluasi perasaan ibu
  - 2) Rencana tindak lanjut
  - 3) Perawat cuci tangan
  - 4) Dokumentasi (Yanti, 2019).

#### **4. Manfaat Pijat Oksitosin**

Manfaat pijat oksitosin bagi ibu nifas dan ibu menyusui, diantaranya :

- a. Mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta
- b. Mencegah terjadinya perdarahan post partum
- c. Dapat mempercepat terjadinya proses involusi uterus

- d. Meningkatkan produksi ASI
- e. Meningkatkan rasa nyaman pada ibu menyusui
- f. Meningkatkan hubungan psikologis antar ibu dan keluarga
- g. Mengurangi ketidak nyamanan fisik serta memperbaiki *mood*
- h. Merileksasi ketegangan pada daerah punggung dan menghilangkan stress sehingga produksi ASI menjadi lancar (Yulia, 2018).

#### **5. Indikasi Pijat Oksitosin**

Indikasi pijat oksitosin adalah ibu post partum dengan gangguan produksi ASI (Yulia, 2018).

### **D. Aromaterapi**

#### **1. Definisi Aromaterapi**

Aromaterapi adalah terapi atau pengobatan dengan menggunakan bau-bauan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, bunga, pohon, yang berbau harum dan enak. Aromaterapi berasal dari kata “aroma” yang berarti harum atau wangi, dan “*therapy*” yang dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan. Sehingga aromaterapi dapat diartikan sebagai suatu cara perawatan tubuh dan atau penyakit dengan menggunakan minyak esensial atau essential oil (Jaelani, 2010).

Aromaterapi merupakan suatu metode pengobatan alternatif yang berasal dari bahan tanaman mudah menguap, dikenal pertama kali dalam bentuk minyak esensial. Minyak esensial yang diuapkan juga dianggap sebagai komponen utama dalam aromaterapi dimana menimbulkan berbagai

efek seperti : anti-inflamasi, antiseptik, merangsang nafsu makan, dan merangsang sirkulasi darah (Yoshiko, 2016).

Ada berbagai jenis wewangian aromaterapi dengan efek yang bermacam-macam, seperti rosemary, lavender, jasmine, sandalwood , peppermint, ginger, lemon, orange, ylang-ylang, dan masih banyak lagi. Efek dari masing-masing aroma tersebut secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi aspek psikologik. Aromaterapi diyakini memiliki efek yang kuat terhadap relaksasi, sedasi, penyembuhan stress, dan menenangkan (Yhosiko, 2016).

## 2. Mekanisme Aromaterapi

Dalam aromaterapi internal, bahan-bahan aromaterapis yang telah dikonsumsi akan masuk kedalam sistem jaringan tubuh bagian dalam (lambung). Bahan-bahan tersebut akan menjadi granul-granul halus, dimana zat aktifnya akan mudah terlepas dan larut. Tahap ini disebut *fase biofarmasi*. Zat-zat yang larut tersebut selanjutnya akan mengalami absorpsi, distribusi, metabolisme, dan juga ekskresi tubuh dan disebut *fase farmakokinetik*. Sediaan berupa zat aktif tersebut juga akan mengalami *fase farmakodinamika* dimana zat aktif dalam sediaan minyak tersebut akan bereaksi dengan reseptor ditempat sasaran (target sistem) kerja untuk kemudian memberikan efek terapi (Jaelani, 2010).

Efek fisiologis dari aroma dapat dibagi menjadi dua jenis : mereka yang bertindak melalui stimulasi sistem saraf dan organ-organ yang bertindak langsung pada organ atau jaringan melalui *effector-receptor* mekanisme (Cahyasari, 2015).

Aromaterapi didasarkan pada teori bahwa inhalasi atau penyerapan minyak esensial memicu perubahan dalam sistem limbik, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi. Hal ini dapat merangsang respon fisiologis saraf, endokrin atau sistem kekebalan tubuh, yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan berbagai hormon di seluruh tubuh. Efeknya pada otak dapat menjadikan tenang atau merangsang sistem saraf, serta mungkin membantu dalam menormalkan sekresi hormone (Cahyasari, 2015).

Menghirup minyak esensial dapat meredakan gejala pernafasan, sedangkan aplikasi lokal minyak yang diencerkan dapat membantu untuk kondisi tertentu. Pijat dikombinasikan dengan minyak esensial memberikan relaksasi, serta bantuan dari rasa nyeri, kekuatan otot dan kejang. Beberapa minyak esensial yang diterapkan pada kulit dapat menjadi anti mikroba, antiseptik, anti jamur, atau anti inflamasi (Cahyasari, 2015).

### 3. Manfaat Aromaterapi

Manfaat aromaterapi dan khasiatnya menurut Jaelani (2010) yaitu :

- a. Digunakan sebagai parfum keluarga, yaitu dengan memberikan sentuhan keharuman dan suasana wewangian yang menyenangkan ketika sedang berada dirumah maupun berpergian
- b. Dapat digunakan sebagai kosmetika seperti body lotion, body scrub, body wash, body mask, message oil, herbal bath. Sehingga dapat menjadikan kulit tubuh halus, bersih segar dan tampak aura kecantikannya
- c. Merupakan metode perawatan yang tepat dan efisien dalam menjaga tubuh agar tetap sehat
- d. Banyak dimanfaatkan sebagai terapi pengobatan, khususnya untuk membantu penyembuhan beragam penyakit dan masalah tubuh, meskipun digunakan untuk terapi pendukung
- e. Dapat membantu kelancaran fungsi sistem tubuh, diantaranya dengan cara mengembalikan keseimbangan bioenergy tubuh
- f. Membantu meningkatkan gairah seseorang.

Beberapa manfaat minyak aromaterapi (essensial oil) menurut (Yhosiko, 2016) adalah sebagai berikut :

- 1) Lavender, dianggap paling bermanfaat dari semua minyak astiri. Lavender dikenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan dan stress (depresi) melawan kelelahan dan

mendapatkan untuk relaksasi, merawat agar tidak infeksi paru-paru, sinus, termasuk jamur vaginal, radang tenggorokan, asma, kista dan peradangan lain. Meningkatkan daya tahan tubuh, regenerasi sel, luka terbuka, infeksi kulit dan sangat nyaman untuk kulit bayi, dll.

- 2) Jasmine : Pembangkit gairah cinta, baik untuk kesuburan wanita, mengobati impotensi, anti depresi, pegal linu, sakit menstruasi dan radang selaput lendir.
- 3) Orange : Baik untuk kulit berminyak, kelenjar getah bening tak lancar,debar jantung tak teratur dan tekanan darah tinggi.
- 4) Peppermint : Membasmi bakteri, virus dan parasit yang bersarang di pencernaan. Melancarkan penyumbatan sinus dan paru, mengaktifkan produksi minyak dikulit, menyembuhkan gatal-gatal karena kadas/kurap, herpes, kudis karena tumbuhan beracun.
- 5) Rosemary : Salah satu aroma yang manjur memperlancar peredaran darah, menurunkan kolesterol, mengendorkan otot, reumatik, menghilangkan ketombe, kerontokan rambut, membantu mengatasi kulit kusam sampai di lapisan terbawah. Mencegah kulit kering, berkerut yang menampakkan urat-urat kemerahan.
- 6) Sandalwood : Menyembuhkan infeksi saluran kencing dan alat kelamin, mengobati radang dan luka bakar, masalah tenggorokan, membantu mengatasi sulit tidur dan menciptakan ketenangan hati.

- 7) Green tea : Berperan sebagai tonik kekebalan yang baik mengobati penyakit paru-paru, alat kelamin, vagina, sinus, inveksi mulut, inveksi jamur, cacar air, ruam saraf serta melindungi kulit karena radiasi bakar selama terapi kanker.
- 8) Ylang-Ylang/ Kenanga : Bersifat menenangkan, melegakan sesak nafas, berfungsi sebagai tonik rambut sekaligus sebagai pembangkit rasa cinta.
- 9) Lemon : Selain baik untuk kulit berminyak, berguna pula sebagai zat antioksidan, antiseptik, melawan virus dan infeksi bakteri, mencegah hipertensi, kelenjar hati dan limpa.
- 10) Strawberry : Dapat meningkatkan selera makan, mengurangi penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan kanker.
- 11) Lotus : Meningkatkan vitalitas, kosentrasi, mengurangi panas dalam, meningkatkan fungsi limpa dan ginjal.
- 12) Appel : Dapat menyembuhkan mabuk, diare, menguatkan sistem pencernaan, menjernihkan pikiran, mengurangi gejala panas dalam.
- 13) Vanilla : Dengan aroma yang lembut dan hangat mampu menenangkan pikiran.
- 14) Nigth Queen : Membuat rasa nyaman dan rileks.
- 15) Opium : Menggembirakan, memberi energi dan semangat tertentu.
- 16) Coconut : Memberikan efek ketenangan, menghilangkan stress, mampu mempertahankan keremajaan kulit wajah sehingga wajah selalu nampak bersinar sepanjang masa.

Dari uraian aromaterapi dan manfaatnya, aromaterapi yang mempunyai manfaat meringankan nyeri adalah jenis aromaterapi lavender. Minyak lavender di ekstrak dari tanaman yang disebut *lavandula angustifolia*. Dari semua aromaterapi, lavender dianggap paling bermanfaat dari semua minyak atsiri (Yhosiko, 2016).

#### 4. Cara Penggunaan Aroma Terapi

Dikutip dari Cahyasari (2015) teknik pemberian aroma terapi bisa digunakan dengan cara :

- a. Inhalasi : biasanya dianjurkan untuk masalah dengan pernafasan dan dapat dilakukan dengan menjatuhkan beberapa tetes minyak esensial ke dalam mangkuk air mengepul. Uap tersebut kemudian dihirup selama beberapa saat, dengan efek yang ditingkatkan dengan menempatkan handuk diatas kepala dan mangkuk sehingga membentuk tenda untuk menangkap udara yang dilembabkan dan bau.
- b. *Massage*/ pijat : Menggunakan minyak esensial aromatik dikombinasikan dengan minyak dasar yang dapat menenangkan atau merangsang, tergantung pada minyak yang digunakan. Pijat minyak esensial dapat diterapkan ke area masalah tertentu atau ke seluruh tubuh.
- c. *Difusi* : Biasanya digunakan untuk menenangkan saraf atau mengobati beberapa masalah pernafasan dan dapat dilakukan dengan penyemprotan senyawa yang mengandung minyak ke udara dengan cara yang sama

dengan udara freshener. Hal ini juga dapat dilakukan dengan menempatkan beberapa tetes minyak esensial dalam diffuser dan menyalakan sumber panas. Duduk dalam jarak tiga kaki dari diffuser, pengobatan biasanya berlangsung sekitar 30 menit.

- d. Kompres : Panas atau dingin yang mengandung minyak esensial dapat digunakan untuk nyeri otot dan segala nyeri, memar dan sakit kepala
- e. Perendaman : Mandi yang mengandung minyak esensial dan berlangsung selama 10-20 menit yang direkomendasikan untuk masalah kulit dan menenangkan saraf

## **E. Minyak Esensial Oil Lavender**

### **1. Bunga Lavender**

Nama lavender berasal dari bahasa latin “*lavera*” yang berarti menyegarkan dan orang-orang Roma telah memakainya sebagai parfum dan minyak mandi sejak zaman dahulu. Bunga lavender memiliki 25-30 spesies, beberapa diantaranya adalah *lavandula angustifolia*, *lavandula lantifolia*, *lavandula stoechas*. Penampakan bunga ini adalah berbentuk kecil, berwarna ungu kebiruan, dan tinggi tanaman mencapai 72 cm. Asal tumbuhan ini adalah dari wilayah selatan Laut Tengah sampai Afrika tropis dan ke arah timur sampai India. Tanaman ini tumbuh baik pada daerah dataran tinggi, dengan ketinggian berkisar antara 600-1.350 m di atas permukaan laut (Cahyasari, 2015).

## 2. Manfaat Aromaterapi Lavender

Lavender memiliki banyak manfaat yaitu sebagai pencegah infeksi, menunjukkan efek sebagai antiseptis, antibiotic dan anti jamur. Minyak esensial lavender dapat digunakan untuk mengobati insomnia, kualitas tidur dan memperbaiki tidur pasien dirumah sakit yang cukup lam, serta mengurangi kebutuhan obat penenang dimalam hari. Pemijatan dengan minyak esensial lavender memperbaiki kualitas tidur pada pasien dengan kecemasan. Minyak esensial oil lavender dapat mengurangi kecemasan pada pasien insentif, dan menurunkan kecemasan pada pasien dengan *anxiety*. Minyak esensial lavender dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dan memberikan rasa nyaman (Cahyasari, 2015).

## 3. Zat Yang Terdapat Pada Minyak lavender

Aroma terapi minyak lavender diperoleh dengan cara distilasi bunga. Minyak lavender bersifat serbaguna, sangat cocok untuk merawat kulit terbakar, terkelupas, psoriasis, dan juga membantu kasus insomnia. Lavender beraroma ringan bunga-bunga dan merupakan essensial aroma terapi yang dikenal memiliki efek sedatif dan *anti-neurodepressive*. Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mengobati insomnia. Lavender juga membantu keseimbangan kesehatan

tubuh yang sangat bermanfaat dalam menghilangkan sakit kepala, premenstrual sindroma, stress, ketegangan, kejang otot dan regulasi jantung (Meylana, 2015).

Kandungan lavender oil terdiri dari *linalool*, *linalyl acetate*,  $\alpha$ - dan  $\beta$ -*pinene* dan *1,8- cineole*. Dimana, *linalyl acetat* dan *linalool* adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) pada lavender (Asiyah, 2015).

Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Menurut penelitian, dalam 100 gram minyak lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti : minyak esensial (13%), *alpha-pinene* (0,22%), *camphene* (0,06%), *beta-myrcene* (5,33%), *p-cymene* (0,3%), *limonene* (1,06%), *cineol* (0,51%), *linalool* (26,12%), *borneol* (1,21%), *terpinen-4-ol* (4,64%), *linail acetate* (26,32%), *geranyl acetate* (2,14%), dan *caryophyllene* (7,55%). Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linail asetat dan linalool ( $C_{10}H_{18}O_8$ ) (Cahyasari, 2015).