

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1. Post Partum

Periode yang dimulai dari setelah kelahiran plasenta hingga kembalinya organ-organ reproduksi kepada keadaan semula seperti sebelum mengalami kehamilan yakni dalam jangka waktu 42 hari atau 6 minggu disebut sebagai masa nifas. Secara fisiologis, terjadi banyak perubahan pada fisik ibu post partum yang biasanya diikuti dengan rasa tidak nyaman. Meskipun dianggap normal, kejadian ini tetap harus diwaspadai karena dinilai akan rentan dan menjadi kejadian yang patologis jika tidak diikuti dengan perawatan yang baik (Dewi, 2021).

Masa post partum seringkali disebut sebagai masa pemulihan dimana kondusu organ-organ yang berperan saat mengandung kembali pulih seperti sebelum mengalami kehamilan. Masa nifas juga merupakan masa transisi perubahan peran hingga terjadi krisis kehidupan akibat dari perubahan fisik dan psikologis yang dialami (Rahmawati, 2020).

2.1.1. Tahapan Masa Post Partum

Wulandari (2020) berpendapat bahwa wanita melewati beberapa tahapan dalam menjalankan periode nifasnya. Berikut penjelasan secara terperinci :

- a. *Immediate Post Partum* (Dimulai setelah plasenta lahir hingga 24 jam pasca kelahiran)

Permasalahan yang sering terjadi pada periode ini adalah timbulnya perdarahan akibat dari kegagalan rahim untuk berkontraksi (antonia uteri). Maka dari itu untuk memastikan kondisi ibu dalam keadaan baik diperlukan pemeriksaan suhu, lochea, tekanan darah dan kontraksi uterus.

- b. *Early Postpartum* (dimulai setelah 24 jam hingga 1 minggu pasca persalinan)

Kondisi yang biasa terlihat saat ibu berada pada periode *early postpartum* adalah suhu yang normal dan tidak mengalami peningkatan, perdarahan mulai berhenti, lokia normal tidak berbau, ASI yang dikeluarkan dalam kategori cukup bernutrisi dan sudah dapat menyusui

- c. *Late Post Partum* (Dimulai dari 1 minggu hingga 6 minggu pasca persalinan)

Pada periode ini ibu sudah mulai bisa melakukan perawatan untuk dirinya dan juga bayinya, melakukan pemeriksaan dan mendapat konseling tentang keluarga berencana

2.1.2. Kunjungan Ibu Post Partum

Menurut Pedoman ibu hamil, nifas dan bayi baru lahir yang dikeluarkan oleh Kementrian Kesehatan RI jadwal kunjungan nifas adalah sebagai berikut :

- a. KF 1 : Melakukan pemeriksaan pada periode 6 jam hingga 2 hari pasca persalinan
- b. KF 2 : Melakukan pemeriksaan pada tiga-tujuh hari pasca persalinan
- c. KF 3 : Melakukan pemeriksaan pada 8 hari hingga 28 hari pasca persalinan
- d. KF 4 : Melakukan pemeriksaan pada 29 hari hingga 42 hari pasca persalinan

2.1.3. Perubahan Fisiologis Postpartum

Perubahan pada ibu postpartum pastinya akan terjadi baik dari segi fisik maupun psikologis. Berikut beberapa perubahan fisik pada ibu post partum :

- a. Perubahan Sistem Reproduksi dan Struktur Lain yang Terkait

1) Uterus

Uterus memadat kembali segera setelah lahirnya plasenta. Rongga dibagian tengah menjadi rata karena penutupan yang terjadi

di daerah dinding belakang dan depa uterus. Pada dasarnya ukuran uterus dalam bentuk yang sama selama 2 hari setelah melahirkan. Namun setelah itu terjadi involusi yang menyebabkan ukurannya menjadi lebih kecil. Pada saat involusi, uterus berkontraksi, sel-sel miometrium mengecil karena proses otolisis yakni bagian-bagian protein dinding uterus dipecah dan berubah menjadi komponen sederhana. .

2) Afterpains

Kontraksi rahim yang terus menerus terjadi selama 2-4 hari pasca persalinan menjadi penyebab dari afterpains. Sensasi yang dirasakan berupa mulas atau kram pada bagian abdomen seperti saat mengalami dismenore dalam jangka waktu yang sebentar. Perasaan mulas ini muncul karena uterus yang sedang berkontraksi dimana tonus uterus meningkat membuat fundus keras (kontraksi) dan akhirnya menimbulkan rasa nyeri.

3) Tempat Plasenta

Tempat plasenta berubah menjadi menonjol, nodular dan tidak beraturan setelah pengeluaran plasenta. Dalam keadaan ini pembuluh darah yang berada dibawah plasenta mengalami penyumbatan karena konstriksivaskular dan trombus. Kondisi ini kemudian menimbulkan hemostasis dan nekrosis pada daerah endometrium. Selain itu terjadi perluasan dan pertumbuhan yang arahnya ke bawah bagian endometrium tepi dan terjadi pula regenerasi endometrium yang kemudian serangkaian ini disebut sebagai involusi uteri. Proses involusi ini terjadi pada setiap bagian secara keseluruhan kecuali tempat plasenta. Proses ini berlangsung hingga 6 sampai dengan tujuh minggu pasca kelahiran.

4) Lochea

Kotoran yang keluar dari vagina didalamnya merupakan lendir

dan jaringan mati yang asalnya dari rahim dan vagina dinamakan dengan lokea. Terjadi peluruhan jaringan desidua pada awal post partum yang kemudian menyebabkan pengeloyoran rabas vagina dengan frekuensi yang bervariasi pada setiap individunya. Loke yang terkandung selama beberapa hari awal isinya kebanyakan darah sehingga pengeluarannya berwarna merah atau biasa disebut dengan lokea rubra. Kemudian setelah 3 sampai dengan 4 hari warna lokea berubah menjadi lebih pucat atau biasa disebut dengan lokea serosa. Setelah 10 hari kandungan leukosit dan air mulai berkurang didalam lokea sehingga warnanya berubah kembali menjadi warna putih kekuningan (lokea alba). Lokea ini terus keluar hingga 4 minggu pasca persalinan.

5) Serviks

Kondisi serviks pasca melahirkan menjadi mendatar, tampak lunak, terdapat sedikit tonus dan edema serta ada beberapa laserasi kecil didalamnya. Ketebalan serviks berkisar di 1 cm dan ukurannya sebesar 2 jari. Kemudian dalam kurun waktu 1 hari atau 24 jam pasca persalinan, terjadi pemendekan serviks secara cepat dan teksturnya menjadi lebih keras dan tebal. Kemudian secara bertahap terjadi penutupan pada mulut serviks seluas 2-3cm dalam waktu 1 minggu. Secara umum, serviks mengalami edema dan perdarahan segera setelah melahirkan menurut pemeriksaan histologi. Adapun pada pemeriksaan kolposkopik terdapat ulserasi, laserasi, memar dan area kuning pada serviks di beberapa hari setelah persalinan. Ukuran lesi yang terlihat pada primipara adalah lebih kecil dari 4 mm. Ibu nifas kemudian melakukan kunjungan ulang pada waktu 6 sampai dengan 12 minggu kemudian. Hasil pemeriksaaan yang didapatkan biasanya menunjukkan sembuh secara sempurna yang menunjukkan bahwa revitalisasi yang telah terjadi berlangsung dengan cepat pada jaringan-jaringan yang sebelumnya mengalami trauma.

6) Vagina

Pada kondisi semula, vagina dan lubang vagina merupakan sebuah saluran yang luas dan dindingnya tipis. Kondisi vagina terbuka lebar dalam waktu yang berdekatan dengan waktu kelahiran. Di beberapa kondisi mungkin saja terjadi edema, memar dan celah pada introitus vagina. Setelah melahirkan kondisi vagina sangat tegang dan secara berangsur angsur menjadi lebih lunak. Kondisi vagina menjadi tidak lebar dan tidak terdapat edema setelah 1-2 hari pertama post partum. Pada minggu ke 6 hingga ke 8 kondisi luas rongga vagina kembali seperti sebelum hamil meskipun keluasannya tidak sekecil seperti seorang nulipara.

7) Perineum

Perineum adalah salah satu bagian tubuh yang terletak diantara vulva dan anus. Setelah melahirkan, kondisi perineum menjadi sedikit bengkak dan di beberapa kasus mungkin terjadi robekan atau laserasi secara alami akibat proses persalinan atau karena tindakan episiotomy. Proses penyembuhan luka pada perineum biasanya berlangsung selama 2 hingga 3 minggu jika perawatan yang diberikan baik.

8) Tuba Falopi dan Ligamen

Ukuran sel-sel silia pada tuba falopi berkurang dan terjadi atropi epitelium tuba. Pada saat hamil, ligamen yang menyokong uterus, ovarium dan tuba falopi menegang dan kembali relaksasi setelah melahirkan. Pengembalian ligamen kepada kondisi yang semula membutuhkan waktu 2 hingga 3 bulan.

9) Struktur Penyokong Otot

Terdapat cidera selama kelahiran di bagian struktur otot dan fasia uterus dan vagina. Cidera yang disebabkan kemudian membuat panggul berelaksasi, struktur penyokong uterus, dinding

vagina, rektum dan kandung kemih menjadi lemah dan memanjang.

b. Sistem Endokrin

Sistem endokrin mengalami perubahan selama proses hamil dan melahirkan terutama pada hormon-hormon yang ikut berperan. Berikut penjelasan secara terperinci :

1) Oksitosin

Plasenta yang terlepas dan terjadinya proses kontraksi untuk mencegah perdarahan merupakan dampak dari diproduksinya hormon oksitosin. Salah satu hal yang dapat merangsang produksi hormon oksitosin adalah isapan bayi.

2) Prolaktin

Hormon prolaktin diproduksi oleh kelenjar pituitary ketika kadar estrogen mulai menurun. Peranan dari hormon prolaktin adalah merangsang produksi asi yang terlihat dari payudara yang membesar. Hormon prolaktin kemudian menurun dalam kurun waktu 14-21 hari pasca persalinan jika ibu tidak menyusui. Kondisi hormon prolaktin yang menurun memberikan rangsangan sebagian otak yang mengontrol ovarium agar kembali memproduksi estrogen dan progesteron terjadi ovulasi dan kemudian menstruasi.

3) Estrogen dan Progesteron

Tingginya kadar hormon estrogen selama kehamilan mengakibatkan peningkatan volume dari karena rangsangan hormon antidiuretik. Otot halus mengurangi perangsangan dan peningkatan pembuluh darah dengan adanya hormon progesteron. Kejadian tersebut mempengaruhi sistem saluran kemih, ginjal, usus, dinding vena, dasar panggul, perineum, vulva dan vagina. Secara drastis setelah melahirkan hormon estrogen dan progesteron menurun.

c. Abdomen

Pemulihan terjadi pada dinding abdomen setelah sebelumnya mengalami peregangan yang berlebih meskipun dalam kondisi lunak dan kendur. Dinding abdomen kemudian kembali ke bentuk sebelum hamil selama minimal 6 minggu pasca persalinan.

d. Saluran Kemih

Pasca persalinan diantara hari kedua dan hari kelima, saluran kemih mengalami diuresis. Pada periode ini juga seringkali terjadi ISK (Infeksi Saluran Kemih) yang disebabkan oleh distensi berlebihan, banyaknya jumlah residu urin dan pengosongan kandung kemih yang tidak tuntas dan sempurna. Tindakan yang bisa dilakukan pada kondisi ini adalah dengan segera melakukan kateterisasi agar kandung kemih tidak terganggu.

e. Payudara

Perubahan pesat terjadi pada payudara saat terjadi kehamilan sebagai proses persiapan laktasi. Hormon-hormon yang menstimulasi perkembangan payudara selama wanita hamil seperti estrogen, progesteron, prolaktin, kortisol, insulin menurun cepat setelah bayi lahir. Hormon-hormon tersebut kemudian akan kembali ke keadaan sebelum hamil, yang sebagian besar ditentukan oleh ibu apakah menyusui atau tidak.

2.1.4. Faktor yang Mempengaruhi Ibu Postpartum

Berikut beberapa faktor yang dinilai berpengaruh terhadap kelancaran ASI (Masrinih, 2020) :

a. Kondisi Psikologis

Gangguan kondisi psikologis ibu dapat mempengaruhi produksi ASI. Gangguan psikologis yang terjadi biasanya disebabkan masa transisi yang sedang dialami yakni peran baru

menjadi orangtua. Dalam menjalaninya, ibu post partum seringkali mengalami kecemasan yang kemudian mengganggu produksi ASI. Disamping itu, produksi ASI mampu untuk meningkatkan kecepatan dari produksi hormon oksitosin yang kemudian menimbulkan perasaan relaks, nyaman dan bahagia.

b. Dukungan Keluarga

Kesuksesan masa menyusui sangat dipengaruhi oleh support yang ibu dapatkan dari orang sekitarnya. Besarnya dukungan yang didapatkan ibu mampu membuat ibu tersebut semakin semangat untuk bertahan menyusui. Support yang kurang memungkinkan ibu untuk terpengaruh dan memberikan susu formula kepada bayinya dibandingkan dengan ASI yang lebih kaya manfaatnya untuk kesehatan bayi (Mamangkey et al., 2018)

c. Teknik Menyusui

Bagaimana cara ibu menyusui menjadi penentu dari keberhasilan pemberian ASI. Pemberian Asi tentunya harus dilakukan dengan perlekatan dan posisi yang benar. Pengetahuan tentang teknik menyusui sangat diperlukan agar ibu berhasil menyusui. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Khhoriyah dan Prihatini (2014) yang mendapatkan hasil bahwa pengetahuan dan pengalaman yang baik tentang menyusui memungkinkan keberhasilan dalam menyusui dibanding dengan ibu yang tidak mengetahui dan tidak memiliki pengalaman dalam menyusui (Masrinih, 2020).

d. Faktor Penghambat

Kurangnya rangsangan produksi hormon oksitosin dan kondisi psikologis ibu yang kurang baik dinilai menjadi penyebab dari ketidaklancaran pengeluaran ASI. (Keni et al., 2020).

2.2. ASI Eksklusif

Tidak ada cairan atau sumber makanan lain yang dibutuhkan oleh bayi di enam bulan pertama kehidupan selain ASI. ASI merupakan sumber makanan alami bayi bayi yang didalamnya terkandung berbagai nutrisi yang diperlukan oleh bayi untuk membantu pertumbuhan dan juga antibodi untuk memerangi berbagai penyakit yang mungkin terjadi pada bayi. Biasanya, ASI terus diproduksi hingga 2 tahun bayi lahir (Meiandari, 2020).

ASI Eksklusif diberikan kepada bayi selama 6 bulan setelah kelahiran dengan tanpa menambah sumber makanan lain seperti susu formula, jeruk, madu, bubur susu, bubur nasi, ataupun biskuit kecuali vitamin, mineral dan obat-obatan jika diperlukan. Kandungan gizi yang terkandung dalam ASI meliputi karbohidrat, lemak dan protein. ASI yang mengandung kolostrum diproduksi 10-100cc dan meningkat menjadi sebanyak 150 ml/24 jam. Ciri dari ASI yang mengandung kolostrum adalah warnanya berwarna kuning muda hingga hari ke-3. Nilai gizi yang terkandung pada kolostrum terdiri dari protein (1,195 gr); mineral (0,3 gr); Lemak (2,59 gr); Laktosa (6,5gr) energi (57,0 gr), berbagai vitamin (A, B, C, D, E, K) dan sel darah putih yang mengandung imunoglobulin untuk mencegah bakteri masuk ke usus (Kebo et al., 2021).

2.2.1. Faktor yang Berpengaruh terhadap ASI Eksklusif

Berlandaskan teori perilaku kesehatan, pemberian ASI eksklusif termasuk kedalam upaya pemeliharaan kesehatan karena dinilai menyerupakan sebuah perilaku yang menunjukkan tindakan preventif akan terjadinya penyakit dimana ibu berupa untuk menghindari penyakit yang meungkin menjangkiti bayi dan memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Adapun beberapa faktor yang berpengaruh terhadap ASI eksklusif adalah sebagai berikut (Kinasih, 2017):

a. *Presisposing Factors* (Faktor predisposisi)

Cakupan dari faktor ini adalah mengenai *knowledge* atau pengetahuan serta perilaku masyarakat, tradisi dan keyakinan yang dianut, tingkat pendidikan, sosial, ekonomi dan sebagainya yang

berkaitan dengan kesehatan.

b. *Enabling Factors* (Faktor Pemungkin)

Cakupan dari faktor ini adalah mengenai ketersediaan sarana prasarana dan fasilitas kesehatan seperti makanan yang bergizi dan sebagainya.

2.2.2. Kelancaran Produksi ASI

Gabungan dari hormon dan berbagai refleksi tertentu kemudian merangsang produksi ASI. Hormon yang berperan dalam mempersiapkan jaringan kelenjar susu untuk memproduksi ASI dihasilkan selama masa kehamilan. Setelah melahirkan ASI mulai diproduksi. Saat bayi belajar menghisap, terjadi refleksi pembentukan/produksi ASI yakni refleksi prolaktin dan refleksi pengaliran atau *let down reflex* (Sulistyawati, 2019). Kelancaran produksi asi kemudian dikategorikan berdasarkan indikator tersebut (Budiati dkk, 2011)

a. Indikator Bayi

Beberapa indikator bayi untuk menilai kelancaran ASI adalah sebagai berikut :

- 1) Frekuensi BAK sebanyak minimal 6-8 kali selama 24 jam pertama
- 2) Ciri-ciri BAK berwarna kuning jernih (Saragih, 2019).
- 3) Frekuensi BAB sebanyak 2-5 kali perhari
- 4) Ciri-ciri BAB berwarna hijau pekat, kental dan lengket di 24 jam pertama (mekonium) dan hari hari setelahnya berwarna kuning keemasan dengan konsistensi yang tidak terlalu encer dan tidak terlalu pekat (Saragih, 2019).
- 5) Frekuensi waktu tidur bayi 2-4 jam perhari (Rini dkk, 2018)

Asi dikatakan lancar jika memenuhi lebih dari 4 indikator diatas (Budiati dkk, 2018)

b. Indikator Ibu

Pengeluaran ASI dikatakan lancar jika memenuhi minimal 5 dari 10 indikator yang ada. Berikut penjelasan secara terperinci

(Budiati dkk, 2019):

- 1) Payudara terlihat tegang
- 2) Ibu merasa rileks
- 3) Refleks *let down* dalam keadaan baik
- 4) Bayi menyusui lebih dari delapan kali perhari
- 5) Ibu menyusui dengan menggunakan kedua payudara secara bergantian
- 6) Benar posisi perlekatan
- 7) Puting susu dinilai tidak lecet
- 8) Ibu menyusui *on demand* atau tanpa jadwal
- 9) Kondisi ibu terlihat memerah karena payudaranya penuh
- 10) Setelah menyusu sampai kenyang bayi tertidur dan payudara kosong

2.2.3. Manfaat ASI Eksklusif

Berikut beberapa manfaat yang didapatkan oleh bayi penerima ASI eksklusif (Nurainun & Susilowati, 2021) :

a. Mendapatkan Nutrisi Terbaik

Sumber gizi yang sangat ideal dan memiliki kualitas serta kuantitas yang sempurna, mengandung komposisi yang seimbang serta sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh pertumbuhan bayi ada pada ASI. Normalnya kebutuhan makanan bayi akan ASI cukup sebagai makanan tunggal hingga berusia 6 bulan.

b. Meningkatkan Imunitas

Secara alamiah, imunitas diperoleh oleh bayi melalui plasenta. Kadar imunitas tersebut secara drastis menurun setelah bayi dilahirkan. Untuk menyeimbangkan dan memenuhi kebutuhan antibodi, maka ASI sangat diperlukan karena mengandung antibodi yang dipercaya dapat melindungi bayi dari berbagai bibit infeksi, bakteri, jamur yang kemudian menyebabkan penyakit. Terbukti bahwa bayi yang diberikan Asi secara eksklusif lebih sehat dan jarang sakit dibandingkan dengan bayi yang tidak

diberikan ASI secara eksklusif.

c. Meningkatkan Kecerdasan

Kecerdasan anak ditentukan oleh berbagai faktor beberapa diantaranya adalah faktor genetik dan lingkungan. Faktor genetik merupakan potensi yang diturunkan dari orangtua. Sementara faktor lingkungan berupa pemenuhan nutrisi dengan pemberian ASI secara eksklusif. Tercapainya ASI secara eksklusif dipercaya mampu untuk meningkatkan kecerdasan dan potensi anak secara optimal

d. Meningkatkan Jalinan Kasih Sayang

Perasaan aman dan tentram akan dirasakan bayi ketika menyusui dan merasakan kasih sayang ibunya. Kejadian ini menjadi landasan perkembangan emosi bayi yang kemudian membentuk rasa percaya diri dan spiritual yang baik

2.3. Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah sebuah terapi pemijatan yang mekanismenya adalah dengan memijat di bagian tulang belakang (dimulai dari serviks 7 sampai 5-6 hingga skapula) tujuannya adalah untuk meningkatkan kecepatan kerja saraf parasimpatis untuk kemudian memberikan perintah produksi hormon oksitosin (Purnamasari, 2020).

2.3.1. Faktor yang Mempengaruhi Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin dinilai berpengaruh terhadap pengeluaran ASI. Pernyataan ini telah dibuktikan oleh Sulaeman dkk yang mendapatkan hasil bahwa Pijat Oksitosin dinilai berpengaruh dalam memperlancar pengeluaran ASI pada ibu post partum primipara. Pijatan yang dilakukan adalah disekitar sepanjang tulang belakang sampai tulang costae kelima atau keenam. Rasa nyaman dan rileks biasanya dirasakan oleh ibu post partum pasca melakukan pijat oksitosin (Sulaeman, 2019).

Pijat Oksitosin merupakan salah satu upaya yang bisa

dilakukan pasca melahirkan dalam rangka merangsang hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Kedua hormon ini bekerja sama untuk merangsang produksi dan pengeluaran ASI. Selain itu, manfaat lain yang bisa dirasakan adalah mengurangi engorgement atau pembengkakan pada payudara, mengurangi hambatan ASI dan mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan atau bayinya sedang dalam keadaan sakit (Armini NW, Marhaeni GA, Sriasih GK, 2020).

Kerja saraf parasimfatis yang merangsang hipofise posterior untuk memproduksi hormon yang memperlancar ASI dipercepat ketika dilakukan pijat oksitosin di costa 5-6 sampai ke scapula. Refleks oksitosin atau refleks *let down* terangsang ketika dilakukan pijat oksitosin. Setelah dilakukan pijat oksitosin lelah yang ibu rasakan sebelumnya menghilang dan muncul sensasi rileks. Kondisi tersebut membuat tubuh ibu lebih mudah mengeluarkan hormon oksitosin. Patofisiologi yang terjadi ketika bagian tulang belakang ibu dipijat adalah neurotransmitter kemudian memberikan rangsangan ke medulla oblongata dan menyampaikan pesan untuk memproduksi hormon oksitosin. Pesan tersebut langsung dikirim ke hipotalamus di hipofise anterior. Setelah menerima pesan tersebut kemudian oksitosin dikeluarkan dan payudara mampu untuk mengeluarkan ASI. Tingkat efektifitas dari pijat oksitosin ini lebih tinggi jika dilakukan selama kurang lebih 15 menit pada 7 hari terutama hari pertama dan hari kedua post partum. Pada hari pertama dan kedua biasanya ASI belum diproduksi dalam jumlah yang banyak. Pijat oksitosin boleh dilakukan kapan saja meskipun disarankan dilakukan sebelum menyusui atau memerah ASI.

2.3.2. Hormon-Hormon yang Bekerja

a. Refleks Prolaktin

Secara hormonal refleks ini berfungsi untuk memproduksi ASI. Terjadi rangsangan neurohormonal di puting susu dan aerola

ibu saat bayi melakukan hisapan di payudara ibu. Rangsangan tersebut kemudian menghasilkan pesan yang dikirim ke nervus vagus lalu ke lobus anterior. Setelah menerima pesan, lobus tersebut kemudian memproduksi hormon prolaktin agar ikut ke peredaran darah hingga sampai ke bagian kelenjar-kelenjar tempat pembuatan ASI. Setelah dimasuki hormon prolaktin, kelenjar ASI kemudian menghasilkan ASI.

b. Refleks *Let Down*

Disaat yang sama ketika hormon prolaktin dibentuk oleh hipofise anterior saat bayi menghisap payudara ibu, hormon oksitosin juga dikeluarkan. Hormon oksitosin kemudian menuju ke uterus ikut pada aliran pembuluh darah dan menimbulkan kontraksi. Kontraksi tersebut kemudian memeras air susu yang telah dibuat dibagian alveoli agar keluar dari payudara ibu dan sampai ke mulut bayi yang sedang disusui.

2.3.3. Manfaat Pijat Oksitosin

Beberapa manfaat dari pijat oksitosin untuk ibu post partum yang sedang menyusui adalah sebagai berikut :

- a. Penyembuhan luka bekas implantasi plasenta pada uterus berlangsung dalam waktu yang cepat
- b. Tindakan pencegahan dari perdarahan hemoragik postpartum
- c. Proses involusi uterus berlangsung menjadi lebih cepat
- d. Produksi ASI mengalami peningkatan
- e. Saat ibu sedang menyusui bayinya, ibu merasa lebih nyaman
- f. Meningkatkan hubungan psikologis antaran ibu dan juga keluarga
- g. Membantu memberikan rangsangan kontraksi otot polos

2.4. Akupresur

Akupresur adalah jenis terapi yang berasal dari Tiongkok dan sekarang sudah dikenal secara luas di Indonesia. Pada dasarnya pijat sudah menjadi

kebiasaan yang sering dilakukan oleh masyarakat indonesia sejak ratusan tahun yang lalu.

Teknik Akupuntur tanpa jarum definisi singkat dari akupresur. Menghilangkan keluhan atau penyakit yang sedang diderita oleh seseorang merupakan tujuan dari akupresur (Setyowati, 2018). Akupresure adalah sebuah mekanisme pengobatan dengan cara melakukan pemijatan di bagian-bagian tertentu yang merupakan titik akupresur menggunakan jari. Penekanan yang dilakukan kemudian memberikan rangsangan pada hipofisis otak agar memproduksi hormon ASI yakni hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Kedua hormon tersebut ikut ke pembuluh darah, sampai di kelenjar asi dan akhirnya meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI. Selain itu, efek dari akupresur adalah meningkatkan produksi hormon endorfin yang kemudian menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks (Wulandari et al., 2019).

Selain akupuntur tanpa jarum, istilah lain untuk akupresur adalah terapi totol jari. Terapi ini merupakan salah satu bentuk fisioterapi yang mekanismenya adalah dengan memijat dan menstimulasi titik-titik tertentu (acupoint) pada tubuh seseorang. Selain itu definisi lain dari akupresue adalah prosedur penekanan oleh jari pada titik titik tertentu dengan tujuan menyembuhkan atau merangsang tubuh agar mampu melakukan penyembuhan secara alami atas penyakit atau rasa sakit yang sedang dialami (Setyowati, 2018).

2.4.1. Cara Kerja Akupresure

Mekanisme kerja dari akupresure adalah dengan menstimulus bagian sensori stomatic lewat jalur aferen yang kemudian berpengaruh terhadap aliran yang mengalir pada suatu meridian bioenergy (Qi). Rangsangan yang didapatkan oleh meridian kemudian merangsang organ terkait untuk bekerja secara maksimal. Alur rangsangan ini dimulai dari jalur saraf-somatoiceral-garis meridian yang akhirnya menghasilkan reaksi lokal. Kerja dari organ atau hormon terkait kemudian mengalami perbaikan sesuatu dengan perintah dari hipofisis posterior dan pituitary akibat

rangsangan yang dihasilkan saat akupresur (Liliana & Wahyuningsih, 2020).

Akupresur dan akupuntur bekerja dengan cara memanfaatkan rangsangan pada titik-titik tertentu pada bagian tubuh yang kemudian mempengaruhi aliran Qi atau aliran bioenergi. Jalur aliran Qi disebut dengan meridian. Revitalisasi atau mengembalikan homeostatis (keseimbangan) tubuh dengan adanya Qi yang mengalir dengan teratur dan harmonis pada meridian merupakan inti dari prosedur pengobatan dengan akupresur/akupuntur. Qi yang kuat dapat membuat daya tubuh menjadi baik dan secara tidak langsung menghilangkan penyebab suatu penyakit. Kejadian ini kemudian mengembalikan tubuh kedalam keadaan yin, membuat penyakit yang diderita menjadi sembuh (Setyowati, 2018).

2.4.2. Titik Terapi Akupresure untuk Melancarkan ASI

Titik-titik pada tubuh yang dilakukan penekanan pada akupresur dalam rangka memproduksi hormon oksitosin dan prolaktin untuk melancarkan asi adalah titik ST 15, ST 16, dan ST 18 yang lokasinya berada pada area payudara.

Selain area payudara, meridian lain yang dilakukan pemijatan adalah meridian lambung. Pada meridian ini dilakukan pemijatan di titik ST 36 (Zusanli) dalam rangka meningkatkan absopsi atau menyerapan nutrisi sebagai bahan dasar dari pembentukan ASI. Titik yang dilakukan penekanan selanjutnya adalah titik SI 1 tujuannya adalah untuk meningkatkan energi dan menciptakan sensasi rileks pada ibu pasca bersalin. Secara terperinci beberapa titik yang ditekan saat akupresur menurut Kemenkes RI dalam Saputra (2017) adalah Meridian lambung.

Titik yang ada pada meridian lambung adalah sebagai berikut :

- a. Titik ST 15 (berada pada garis lateral dada II, setinggi sela iga kedua dan 4 cun lateral zigong atau 4 cun lateral garis medial tubuh)
- b. Titik ST 16 (berada pada garis lateral dada II, liea midclavicularis, tingginya sejajar dengan sela iga ketiga, 4 cun lateral yutang atau 4 cun lateral garis medial tubuh)
- c. ST 18 (berada pada garis lateral dada II, liea midclavicularis,

tingginya sejajar dengan sela iga kelima, 2 jari dibawah papila mammae .

- d. ST 36 (berada pada 4 jari dibawah lutur pada bagian tepi luar tibia, 3 cun dibawah patela dan 1 cun lateral dari krista tibia)

Meridian ST (*stomach*) ini berfungsi untuk menyelesaikan permasalahan pada sistem pencernaan seperti mual, muntah, diare, konstipasi, membantu penyerapan nutrisi, mengobati insomnia dan pusing. Alurnya diawali dari pertengahan bola mata kemudian rahang bawah, kemudian bercabang menjadi beberapa cabang yakni ke arah sudut rambut dahi dan cabang lainnya adalah bagian leher, dada (letaknya berada pada garis vertikal dengan puting), bagian perut (letaknya tiga jari disamping pusar), bagian lateral paha, sisi luar pada tulang kering kemudian bermuara di jari kedua (terletak diantara metatarsal dua dan tiga atau batas kulit gelap dan terang pada jari)

Selain titik diatas, titik yang dilakukan penekanan adalah titik SI 1 selama 60 detik dengan tujuan meningkatkan frekuensi produksi ASI

2.4.3. Manfaat Akupresur

Manfaat dari dilakukannya akupresur adalah untuk tindakan preventif atau pencegahan terhadap penyakit, kemudian tindakan kuratif atau penyembuhan, rehabilitatif atau pemulihan dan meningkatkan imunitas. Akupresur juga dipercaya mampu menghilangkan rasa nyeri pada gastritis serta dismenore. Akupresur juga bermanfaat untuk menurunkan nadi pada pasien stroke serta memperlancar ASI (Setyowati, 2018).