

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Air Susu Ibu (ASI)

2.1.1 Definisi ASI

Air Susu Ibu (ASI) sudah menjadi salah satu program dari *World Health Organization* (WHO) bagi anak sejak dilahirkan sampe bayi mampu mencerna asupan lain setelah usia enam bulan. Menurut WHO, ASI eksklusif berarti bayi hanya menerima air susu ibu dan tidak ada cairan atau padatan lain bahkan air, kecuali larutan rehidrasi oral atau tetes/sirup vitamin, mineral, atau obat-obatan. Definisi ASI eksklusif menurut WHO adalah pemberian ASI tanpa cairan atau makanan apapun kepada bayi sampai berumur 6 bulan. (Kamalia & Idealistiana, 2025)

ASI merupakan makanan pertama yang disiapkan untuk menunjang tumbuh kembang bayi. Pada saat kehamilan ASI sudah mulai di produksi untuk memberikan makanan pertama pada bayi. Hal ini menyebabkan payudara mengalami perubahan selama kehamilan. Pemberian ASI sangat penting untuk bayi, karena kolostrum yang didapatkan bayi dapat memperkuat antibodi bayi. Bayi yang diberi ASI memiliki kemungkinan 14 kali lebih besar untuk bertahan hidup di pertama kehidupannya dari pada bayi yang tidak diberi ASI. Pemberian Asi yang dimulai dari hari pertama kehidupan dapat mengurangi risiko kematian bayi baru lahir hingga 45%. ASI mendukung perkembangan anak dan membantu mencegah obesitas serta penyakit kronis di kemudian hari. (Made et al., n.d. 2019)

2.1.2 Manfaat ASI

Banyak manfaat pemberian ASI khususnya ASI eksklusif yang dapat dirasakan yaitu ASI sebagai nutrisi, ASI meningkatkan daya tahan tubuh, Meningkatkan kecerdasan. Menyusui meningkatkan jalinan kasih sayang. Sebagai makanan Tunggal untuk memenuhi semua kebutuhan Pertumbuhan anak sampai usia selama enam bulan, Mengandung asam lemak yang diperlukan untuk untuk pertumbuhan otak sehingga anak yang

diberi ASI Eksklusif potensial lebih pandai, Mengurangi resiko terkena penyakit kencing manis, kanker pada anak dan mengurangi kemungkinan menderita penyakit jantung, Menunjang perkembangan motorik sehingga anak yang diberi ASI eksklusif akan lebih cepat bisa jalan, Menunjang perkembangan kepribadian emosional, kematangan spiritual dan hubungan sosial yang baik. (Rahmawati, 2025)

Kandungan nutrisi ASI mendukung berbagai manfaat ASI untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Hal tersebut terbukti dari hasil penelitian Oktaviani yang menyatakan bahwa Pemberian ASI eksklusif kepada bayi memiliki dampak positif dalam mencegah penyakit infeksi. ASI mengandung sejumlah zat dan komponen yang berperan aktif dalam menjaga kesehatan bayi. Salah satunya adalah IgA sekretorik, yang merupakan jenis antibodi yang dapat membantu melawan infeksi. Selain itu, ASI mengandung zat antibakteri dan antivirus, seperti lisozim, laktoferin, dan asam lemak tertentu, yang bekerja untuk memerangi patogen. Oligosakarida, yang juga ada dalam ASI, membantu bakteri baik di saluran pencernaan bayi berkembang biak, melindungi mereka dari bakteri jahat. Selain itu, leukosit yang terdapat dalam ASI berfungsi sebagai reseptor epitel mikrob, sehingga mampu mendeteksi dan menyerang patogen yang masuk ke dalam tubuh bayi. Dengan demikian, ASI eksklusif tidak hanya memberikan nutrisi yang optimal, tetapi juga melindungi bayi dari infeksi dengan berbagai mekanisme pertahanan yang terkandung di dalamnya. (Khotimah et al., 2024)

Menurut Rahmawati 2025 Manfaat ASI bagi ibu Adalah Sebagai Berikut :

- (1) Mengurangi perdarahan setelah melahirkan. Apabila anak segera disusui segera setelah dilahirkan, maka kemungkinan terjadinya perdarahan setelah melahirkan akan berkurang karena kadar oksitosin meningkat sehingga pembuluh darah menutup dan perdarahan akan lebih cepat berhenti. (Rahmawati, 2025)
- (2) Mengurangi terjadinya anemia. (Rahmawati, 2025)

- (3) Menjarangkan kehamilan. Menyusui merupakan cara kontrasepsi yang aman, murah, dan cukup berhasil. Selama ibu memberi ASI Eksklusif dan belum haid, 98% tidak akan hamil pada enam bulan pertama setelah melahirkan dan 96% tidak akan hamil sampai anak berumur 12 bulan. (Rahmawati, 2025)
- (4) Mengecilkan rahim. Kadar oksitosin ibu yang menyusui akan membantu Rahim kembali ke ukuran sebelum hamil. (Rahmawati, 2025)
- (5) Menurunkan resiko kanker payudara. (Rahmawati, 2025)
- (6) Pemberian ASI membantu mengurangi beban kerja ibu karena ASI tersedia kapan dan di mana saja. ASI selalu bersih, sehat dan tersedia dalam suhu yang cocok. (Rahmawati, 2025)
- (7) Lebih ekonomis dan murah. (Rahmawati, 2025)
- (8) ASI dapat segera diberikan pada anak tanpa harus menyiapkan, memasak air dan tanpa harus mencuci botol. (Rahmawati, 2025)
- (9) Memberi kepuasan bagi ibu. Ibu yang berhasil memberikan ASI Eksklusif akan merasakan kepuasan, kebanggaan dan kebahagiaan yang Mendalam. (Rahmawati, 2025)

Adapun manfaat ASI bagi keluarga adalah :

- (1) Tidak perlu menghabiskan banyak uang untuk membeli susu formula, botol susu, serta kayu bakar atau minyak tanah untuk merebus air, susu, dan peralatannya. (Rahmawati, 2025)
- (2) Menghemat biaya perawatan kesehatan karena anak yang diberi ASI Eksklusif lebih sehat atau jarang sakit. (Rahmawati, 2025)
- (3) Menghemat waktu keluarga. (Rahmawati, 2025)
- (4) Menghemat tenaga keluarga karena ASI selalu siap tersedia. (Rahmawati, 2025)
- (5) Menyusui sangat praktis, karena dapat diberikan karena saja dan kapan saja. Keluarga tidak perlu repot membawa botol susu, susu formula, air panas, dan lain sebagainya ketika berpergian.

(Rahmawati, 2025)

Dukungan keluarga ditandai dengan adanya dukungan emosional yang mencakup empati, kepedulian dan perhatian kepada ibu. Adanya dukungan penilaian yang terjadi lewat ungkapan hormat, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan ibu yang memberikan asi eksklusif pada bayi. Adanya dukungan instrumental yang mencakup bantuan langsung kepada ibu dan dukungan informasional yang mencakup pemberian nasehat, petunjuk serta saran yang membangun untuk ibu dalam pemberian asi eksklusif. (Rahmawati, 2025)

2.2 Faktor yang mempengaruhi Pengeluaran ASI

Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif baik faktor internal dari ibu maupun eksternal. Sehingga ada faktor yang bisa dipengaruhi ada juga yang tidak dapat dipengaruhi atau dirubah baik dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal antara lain usia ibu, Pekerjaan ibu, dan tingkat pendidikan, sedangkan faktor eksternal adalah pengetahuan tentang ASI eksklusif, tenaga kesehatan dan media massa. (Safitri et al., 2018)

Produksi ASI sangat mempengaruhi pola istirahat yang cukup, karena pengeluaran hormon prolaktin yang berperan pada Produksi ASI pada malam hari lebih tinggi dibandingkan siang hari. Sedangkan pola tidur bayi yang tidak teratur mengakibatkan Ibu mempunyai sedikit waktu untuk istirahat. Jika kondisi ibu terlalu lelah, kurang istirahat, suplai ASI Anda juga akan berkurang. Istirahat pada ibu menyusui harus dijaga dan dilindungi, terutama itu dalam satu atau dua minggu pertama setelahnya melahirkan, karena ibu yang kurang istirahat dapat mengalami kelelah yang menyebabkan dampak negatif pada produksi ASI dan meditasi. (Hikmah et al., 2023)

2.2.1 Usia Ibu

Umur atau Usia adalah lama waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan). Umur adalah waktu sejak dilahirkan sampai dilaksanakannya penelitian dinyatakan dengan usia (Elizabeth B.Hurlock, 2019). Jadi, dapat disimpulkan bahwa Usia adalah lama kehidupan seseorang yang diukur dengan umur sejak ia lahir sampai ia mati. Hal ini sejalan dengan beberapa

penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kelompok usia 20 hingga 35 tahun merupakan usia subur bagi ibu-ibu yang cenderung aktif dalam memberikan perhatian pada anak mereka, terutama dalam hal memberikan ASI. Sebuah penelitian oleh Hestuningtyas & Noer (2020), juga menunjukkan bahwa ibu-ibu dalam rentang usia ini memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk memberikan ASI Eksklusif karena tingkat kesadaran dan pengetahuan yang relatif lebih baik dibandingkan dengan ibu yang berusia lebih tua. (Rusmawati, 2025)

2.2.2 Pekerjaan

Pekerjaan dalam arti luas adalah aktivitas utama yang dilakukan manusia. Dalam arti sempit, istilah pekerjaan digunakan untuk suatu tugas atau kerja yang menghasilkan uang bagi seseorang. Dalam pembicaraan sehari-hari istilah ini sering dianggap sinonim dengan profesi. Pekerjaan yang dijalani seseorang dalam kurun waktu yang lama disebut sebagai karir. Seseorang mungkin bekerja pada perusahaan selama karirnya tapi tetap dengan pekerjaan yang sama. Jadi pekerjaan itu adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh manusia atau seseorang yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, karena dengan seseorang mempunyai pekerjaan maka kebutuhan hidup seseorang bisa terpenuhi (Nurlaila, 2023).

2.2.3 Hubungan Usia Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif

Hubungan antara usia ibu dan pemberian ASI Eksklusif dapat dijelaskan melalui berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial. Ibu yang berusia 20-35 tahun dianggap berada dalam rentang usia reproduktif optimal, di mana kondisi kesehatan fisik biasanya lebih baik dibandingkan dengan ibu di atas 35 tahun, sehingga memungkinkan mereka untuk lebih mampu memberikan ASI Eksklusif. Selain itu, kelompok usia ini umumnya memiliki tingkat pengetahuan dan kesadaran yang lebih baik terkait manfaat ASI Eksklusif, karena paparan informasi kesehatan lebih sering terjadi pada usia produktif. (Sintia & Adelin, n.d. 2019)

2.2.4 Hubungan Pendidikan dengan Pemberian ASI Eksklusif

Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang

menunjukkan bahwa pendidikan ibu tidak selalu menjadi faktor penentu utama dalam praktik pemberian ASI Eksklusif. Misalnya, studi yang dilakukan oleh (Zahra & Puspitasari, 2024) di Indonesia menemukan bahwa tingkat pendidikan ibu tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan pemberian ASI Eksklusif.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil ini adalah pengetahuan dan sikap ibu terhadap ASI Eksklusif yang mungkin tidak sepenuhnya ditentukan oleh pendidikan formal. Dalam beberapa kasus, ibu dengan pendidikan rendah mungkin memiliki pengetahuan yang cukup tentang pentingnya ASI Eksklusif karena pengalaman pribadi atau informasi yang diberikan oleh anggota keluarga atau lingkungan sekitar. Sebaliknya, ibu dengan pendidikan menengah atau tinggi mungkin memiliki keterbatasan waktu atau dukungan yang memadai untuk mempraktikkan pemberian ASI Eksklusif, meskipun memiliki pengetahuan yang lebih baik (Zahra and Puspitasari, 2024).

Selain itu, ketersediaan informasi kesehatan melalui media massa dan kampanye kesehatan masyarakat juga memainkan peran penting. Informasi yang disampaikan melalui kampanye kesehatan pemerintah atau lembaga kesehatan swasta dapat menjangkau berbagai kalangan, termasuk ibu dengan pendidikan dasar, oleh karena itu akses informasi melalui media massa dapat mengurangi kesenjangan pengetahuan antara ibu dengan tingkat pendidikan yang berbeda dalam hal pemberian ASI Eksklusif. Dukungan dari tenaga kesehatan juga berperan penting dalam keberhasilan pemberian ASI Eksklusif, terlepas dari tingkat pendidikan ibu. Konseling menyusui yang diberikan oleh bidan atau dokter sering kali menjadi faktor penentu yang lebih kuat dibandingkan tingkat pendidikan ibu dalam memengaruhi keputusan untuk memberikan ASI Eksklusif. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian dari Rahma & Nuradhiani, 2019 yang menunjukkan bahwa konseling menyusui memiliki dampak positif yang signifikan terhadap keberhasilan pemberian ASI Eksklusif. (Rusmawati, 2025)

2.2.5 Hubungan Pekerjaan dengan Pemberian ASI Eksklusif

Penelitian lain oleh Sari et al. (2020) juga menunjukkan bahwa pekerjaan ibu, terutama pekerjaan dengan jam kerja yang tidak fleksibel, berdampak signifikan pada praktik menyusui. Ibu yang tidak memiliki kebebasan waktu atau fleksibilitas dalam jam kerja lebih sulit untuk meluangkan waktu memompa ASI atau memberikan ASI secara langsung. Hal ini berbanding terbalik dengan ibu yang tidak bekerja, di mana mereka memiliki lebih banyak waktu dan kesempatan untuk menyusui secara Eksklusif, tanpa harus terbagi antara tanggung jawab pekerjaan dan kebutuhan anak (Zahra and Puspitasari, 2024). Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa bukan semua ibu bekerja tidak mampu memberikan ASI Eksklusif.

Penelitian oleh Abimibayo Adeoya et al., 2022 menemukan bahwa beberapa ibu bekerja yang memiliki akses ke fasilitas menyusui di tempat kerja, seperti ruang laktasi atau jadwal yang memungkinkan mereka untuk memompa ASI, masih bisa memberikan ASI Eksklusif. Dukungan dari perusahaan dalam menyediakan lingkungan yang ramah bagi ibu menyusui dapat membantu meningkatkan angka pemberian ASI Eksklusif di kalangan ibu bekerja. Faktor lain yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif pada ibu

bekerja adalah pengetahuan dan dukungan dari keluarga. (Rusmawati, 2025)

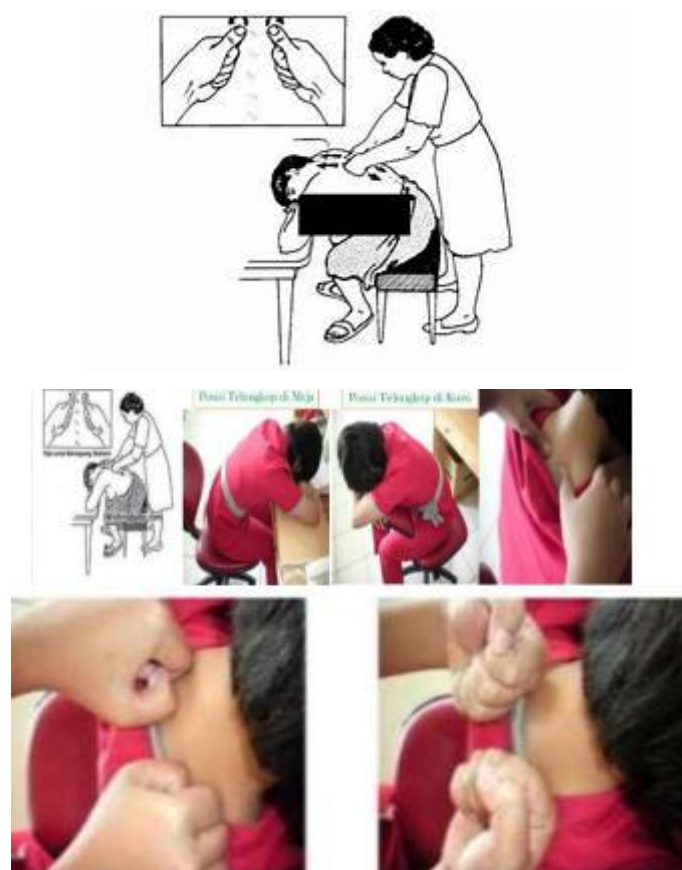
2.3 Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin dilakukan pada ibu pasca nifas pada daerah punggung ibu secara simetris dari vertebrae sampai punggung bagian bawah. Pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI dan kandungan ASI, hal ini akan meminimalkan resiko terjadinya penyakit kronis dan meningkatkan faktor pertumbuhan di masa depan (Goker et al., 2021). Selain itu, dari hasil penelitian pijat oksitosin dapat mempercepat involusi uteri (Nor Aini et al., 2017; Windarti & Zuwariah, 2016). Saat kegiatan ini dilakukan, sebagian besar peserta merasa enak dan nyaman serta bersemangat akan melakukan kegiatan ini di rumah dengan bantuan suami.

Pijat oksitosin sangat mudah dilakukan, hanya memerlukan alat yang bisa di siapkan oleh siapapun. Adapun alat yang dibutuhkan adalah :

1. Baby oil atau minyak zaitun,
2. Kapas,
3. Meja, kursi,
4. Handuk jika perlu.

Waktu yang bisa di lakukan pemijatan atau pijat oksitosin ini adalah kapanpun ibu mau dengan durasi 2 -15menit tiap hari setelah melahirkan. Namun perlu dipertimbangkan atau harus diperhatikan dengan kondisi ibu.



Gambar 2. 1 Pijat *Oksitosin*

(Sumber : Buku Terapi Komplementer laktasi : 13)

Ada beberapa factor yang bisa mempengaruhi keberhasilan pijat oksitosin ini yaitu kondisi lingkungan, kepercayaan diri ibu terhadap persepsi kecukupan

ASI, relaksasi, dukungan suami dan keluarga, mendengar suara bayi, dan minuman hangat. Dukungan psikologis pada ibu akan membangkitkan rasa percaya diri. Membangun pikiran yang positif juga sangat penting sehingga membantu ibu dalam mengurangi nyeri setelah persalinan atau masa nifas. (Windarti et al., n.d. 2025)

2.4 Teknik Marmet

Teknik marmet adalah kombinasi pijat yang bisa dilakukan tanpa membutuhkan bantuan orang lain dan bisa dilakukan setiap waktu. Teknik ini sangat dianjurkan pada ibu primipara yang mengalami masalah dalam kelancaran ASI sehingga banyak ibu baru mengalami stress dan ketakutan yang tinggi terhadap pemenuhan kebutuhan ASI pada bayi saat 6 bulan pertama penyebabnya berupa kurangnya hormon proaktin dan oksitosin yang memiliki peran aktif terhadap kelancaran ASI pada ibu. (Rini et al., 2024)

Teknik marmet mengeluarkan ASI secara manual dan membantu refleks pengeluaran susu (*Milk Ejection Reflex*). Rangsangan *let down refleks* diawal proses memerah yang dapat menghasilkan ASI sebanyak dua sampai tiga kali lipat dibanding tanpa menggunakan teknik ini. Teknik marmet mengembangkan metode pijat dan stimulasi untuk membantu kunci reflek keluarnya ASI. Keberhasilan dari teknik ini adalah kombinasi dari metode pijat dan pengeluaran ASI. Teknik ini efektif dan tidak menimbulkan masalah. Teknik marmet merupakan pijitan dengan menggunakan dua jari . Cara ini sering disebut juga dengan *back to nature* karena caranya sederhana dan tidak membutuhkan biaya. Teknik marmet ini merupakan salah satu cara yang aman yang dapat dilakukan untuk merangsang payudara untuk memproduksi lebih banyak ASI. (Wayan et al., 2024b)

Teknik memerah ASI yang dianjurkan adalah dengan mempergunakan tangan dan jari karena praktis, efektif dan efisien dibandingkan dengan menggunakan pompa. Penggunaan metode marmet merupakan salah satu upaya yang dilakukan dalam meningkatkan cakupan ASI pada bayi 0-6 bulan serta peningkatan pengeluaran ASI. (Wayan et al., 2024b)



1. Letak jari telunjuk dan ibu jari diluar garisan aerola (atau 1 inci daripada puting)
Dua jari mesti selari dengan puting.



2. Tekan ke dalam (iaitu ke arah badan ibu)



3. Tanpa melepaskan jari, tekan dan slide ke arah puting



Gambar 2. 2 Teknik Marmet

(Sumber : Buku Terapi Komplementer laktasi : 13)

2.5 Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin dan Teknik marmet

Teknik marmet dengan mengeluarkan ASI secara manual dan membantu refleks pengeluaran susu (*Milk Ejection Reflex*) telah bekerja bagi ribuan ibu dengan cara yang tidak dimiliki sebelumnya. Bahkan ibu menyusui berpengalaman yang telah mampu mengeluarkan ASI diungkapkan akan menghasilkan lebih banyak susu dengan metode ini. Teknik Marmet yang merupakan perpaduan antara teknik memerah dan memijat. Memerah dengan menggunakan tangan dan jari mempunyai keuntungan selain tekanan negatif dapat diatur, lebih praktis dan ekonomis karena cukup mencuci bersih tangan dan jari sebelum memeras ASI. (Meirna e et al., 2023)

Pijat Oksitosin merupakan salah satu Solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijatan ini berfungsi meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi. Dilakukannya pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan encintai bayinya, sehingga hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar. Sedangkan perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya aliran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI. (Meirna e et al., 2023)

Menurut Penelitian yang dilakukan Oleh Lubis dkk.,(2024) Berdasarkan hasil penelitiannya bahwa terdapat perbedaan jumlah produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan kombinasi pijat oksitosin dan teknik marmet, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata secara statistik signifikan antara jumlah produksi ASI dari sebelum dan sesudah intervensi. Artinya bahwa pemberian kombinasi pijat oksitosin sangat efektif untuk dapat meningkatkan jumlah produksi ASI terutama pada ibu postpartum primipara yang biasanya mengalami keluhan pengeluaran ASI yang sedikit karena belum pernah menyusui sebelumnya. (Lubis & Rofiasari, n.d. 2024)

2.6 Kerangka Teori

