

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **2.1 Konsep Pengetahuan**

##### **2.1.1 Definisi Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil persepsi terhadap suatu objek oleh seorang individu. Sensasi terjadi melalui lima indera manusia: penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan sentuhan. Bidang pengetahuan atau kognisi merupakan bidang yang sangat penting yang membentuk perilaku seseorang. Tingkat pengetahuan dalam ranah kognitif meliputi enam tingkatan. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau survei angket, menanyakan kepada objek penyelidikan atau yang diwawancarai tentang isi materi yang akan diukur (Notoatmodjo, 2018).

##### **2.1.2 Tingkat Pengetahuan**

Menurut Notoatmojo (2018) Pengetahuan mempunyai enam tingkatan yang tercakup dalam domain kognitif

###### **1. Tahu (*Know*)**

Tahu diartikan sebagai mengingat kembali materi yang telah dipelajari sebelumnya. Tingkat pengetahuan ini mencakup mengingat beberapa hal tertentu dan semua materi yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Jadi ketahuilah bahwa ini adalah tingkatan belajar, yang meliputi mampu menyebutkan, mendeskripsikan, mendefinisikan, bertanya, dll.

## 2. Memahami (*Comprehension*)

Pemahaman didefinisikan sebagai kemampuan untuk menafsirkan objek yang diketahui dengan benar dan menafsirkan materi dengan benar. Orang yang memahami objek atau materi harus mampu menjelaskan, memberi contoh, meringkas, memprediksi, dan lain-lain untuk objek yang diteliti.

## 3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi didefinisikan sebagai kemampuan untuk menggunakan bahan yang diselidiki dalam situasi atau kondisi nyata (praktis). Penerapan di sini dapat diartikan sebagai penerapan atau pengetahuan tentang hukum, rumus, metode, prinsip, dsb. dalam konteks atau situasi lain.

## 4. Analisis (*Anaysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menggambarkan bahan atau objek sebagai komponen, tetapi masih dalam struktur organisasi dan masih saling terkait. Kemampuan jenis analisis ini terlihat pada penggunaan kata kerja, seperti mampu mendeskripsikan (membuat grafik), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan lain-lain.

## 5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan

yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

#### 6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

### 2.1.3 Faktor – Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018) faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain:

#### 1. Faktor Pendidik

Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin mudah menerima informasi tentang objek atau yang berhubungan dengan pengetahuan. Pengetahuan umumnya dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh orang tua, guru, dan media. Pendidikan dan pengetahuan sangat erat kaitannya, dan pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar yang sangat diperlukan untuk pengembangan diri manusia. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah menerima dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

#### 2. Faktor Pekerjaan

Pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap proses pengaksesan informasi yang dibutuhkan objek tersebut.

### 3. Faktor Pengalaman

Pengalaman seseorang sangat berpengaruh terhadap pengetahuan. Semakin banyak pengalaman yang dimiliki seseorang tentang suatu hal, semakin banyak pengetahuan yang akan dia peroleh tentang hal itu. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau angket, wawancara atau angket ini menjelaskan isi materi yang akan diukur oleh objek yang diteliti atau disurvei.

### 4. Keyakinan

Keyakinan yang diperoleh seseorang pada umumnya dapat diturunkan dari generasi ke generasi, tidak mungkin dapat dibuktikan terlebih dahulu bahwa baik keyakinan positif maupun keyakinan negatif mempengaruhi pengetahuan seseorang.

### 5. Sosial

Budaya dan kebiasaan dalam keluarga mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu.

#### **2.1.4 Cara mengukur pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2018), ada beberapa cara untuk mengukur pengetahuan. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau kuisioner atau angket, menanyakan kepada objek penelitian atau yang diwawancarai tentang isi materi yang akan diukur.

Kedalaman pengetahuan yang ingin kita pahami atau ukur dapat disesuaikan dengan tingkat sebelumnya. Indikator yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan atau kesadaran kesehatan dapat dibagi menjadi: pengetahuan penyakit dan penyakit, pengetahuan pemeliharaan kesehatan dan hidup sehat, dan pengetahuan kesehatan lingkungan.

## **2.2 Konsep Perilaku**

### **2.2.1 Definisi Perilaku**

Perilaku manusia adalah segala aktivitas atau aktivitas manusia, termasuk yang dapat diamati secara langsung dan yang tidak dapat diamati oleh orang asing (Notoatmodjo, 2018). Skinner menggambarkan perilaku dalam Notoatmodjo (2018) sebagai respon atau reaksi seseorang terhadap rangsangan (rangsangan dari luar). Stimulus merupakan faktor (faktor internal) dalam diri orang yang bersangkutan. Skinner membagi perilaku menjadi dua bagian, yaitu:

1. Perilaku tertutup (Covert behavior) Dunia luar tidak dapat dengan jelas mengamati respon orang lain terhadap stimulus, masih sebatas bentuk perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan dan sikap terhadap stimulus yang terlibat, dan tidak dapat diamati dengan jelas. Oleh orang lain.
2. Perilaku terbuka (overt behavior), tanggapan masyarakat terhadap rangsangan adalah perilaku atau praktik nyata yang dapat diamati oleh dunia luar (Notoatmodjo, 2018).

### **2.2.2 Perilaku Kesehatan**

Menurut Bloom Bloom meyakini bahwa perilaku sehat merupakan faktor terpenting kedua setelah faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok atau masyarakat (Notoatmodjo, 2018). Perilaku sehat adalah kegiatan atau aktivitas seseorang, baik yang dapat diamati maupun yang tidak, dan berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan pribadi. Pemeliharaan kesehatan ini meliputi melindungi diri dari penyakit dan gangguan kesehatan lainnya, meningkatkan kesehatan, dan mencari pengobatan untuk gangguan kesehatan (Notoatmodjo, 2018).

### **2.2.3 Teori Determinasi Perilaku Kesehatan**

Perilaku sehat dipengaruhi oleh faktor internal masyarakat (faktor internal) dan eksternal (faktor eksternal). Ada beberapa model teoritis untuk determinan perilaku sehat, antara lain model Carr dan model Green dan Klut. Karr mengajukan teori yang menyatakan bahwa perilaku sehat ditentukan oleh lima determinan perilaku (Notoatmodjo, 2018). Determinannya adalah:

1. Niat seseorang untuk bertindak atas objek atau rangsangan selain miliknya sendiri.
2. Dukungan sosial atau legitimasi masyarakat sekitar yang diperlukan untuk melakukan tindakan

3. Tersedianya sanitasi atau informasi sanitasi terkait tindakan yang akan dilakukan.
4. Otonomi atau kebebasan seseorang untuk mengambil keputusan.
5. Kondisi dan kondisi yang benar (fasilitas dan kemampuan ekonomi yang tersedia) yang memungkinkan tindakan itu dilakukan.

Ketika Green dan Kreuter menganalisis faktor-faktor penentu perilaku sehat, mereka menyebutkan tiga faktor yang menyebabkan perubahan perilaku, yaitu:

1. Faktor-faktor yang memfasilitasi Mereka menjadi faktor yang memotivasi atau mendasari perilaku. Faktor pendorong meliputi pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai, dan pendapat. Pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh faktor fasilitasi, dan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sikap dan pengetahuan ibu dapat mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Estuti, 2012).
2. Faktor pemungkin (enabling factors) mencakup berbagai keterampilan dan sumber daya yang perlu untuk melakukan perilaku kesehatan. Sumber daya meliputi, ketersediaan sarana prasarana atau fasilitas kesehatan, kemudahan akses, adanya arahan atau petunjuk, terdapat aturan atau Undang-Undang, dan adanya kemampuan melakukan perilaku kesehatan. Ibu yang menerima inf
3. Faktor penguat (reinforcing factors) adalah faktor yang menentukan apakah tindakan kesehatan memperoleh dukungan atau tidak. Sumber

penguat bergantung pada sikap dan perilaku petugas kesehatan dan petugas lainnya, rekan, pekerjaan orang tua, dan sebagainya. Penelitian yang telah dilakukan menyebutkan bahwa pemberian ASI eksklusif dipengaruhi beberapa faktor seperti pekerjaan, peran petugas, dan promosi susu formula (Oktora, 2013).

## **2.3 Air Susu Ibu (ASI)**

### **2.3.1 Pengertian ASI**

ASI Eksklusif terdiri dari pemberian air susu ibu (ASI) sesegera mungkin setelah melahirkan, tidak sesuai jadwal, walaupun hanya air putih yang diminum, tidak ada makanan lain yang diberikan sampai bayi berusia 6 bulan. Setelah 6 bulan, bayi mulai bersentuhan dengan makanan lain dan terus menyusui hingga bayi berusia 2 tahun. Makanan pendamping dapat ditambahkan pada usia 6 bulan:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian ASI yang benar dan tepat, jumlah komponen dalam ASI masih cukup untuk memenuhi pertumbuhan dan perkembangan bayi hingga usia 6 bulan. Namun, pada kenyataannya, 60% bayi berusia kurang dari 4 tahun dan telah menerima susu tambahan.
2. Pada usia 6 bulan, sistem pencernaan bayi mulai matang. Jaringan usus halus bayi umumnya seperti saringan pasir, pori-porinya berlubang, dan protein atau bakteri dapat langsung masuk ke sistem peredaran darah dan menyebabkan alergi. Setelah bayi berusia 6 bulan, pori-pori



di usus bayi akan tertutup rapat. Karena itu, setelah 6 bulan, usus bayi bisa menahan faktor alergi atau kuman yang masuk.

Hasilnya menunjukkan bahwa anak-anak yang menyusui hingga enam bulan lebih sehat daripada bayi dalam empat bulan, dan frekuensi pengembangan diare jauh lebih kecil. Seorang bayi yang hanya bisa memaafkan ASI selama 6 bulan, akan terus merangsang hormon prolaktin untuk meningkatkan produksi ASI yang dapat dilanjutkan pada usia 2 tahun. Ibu-ibu harus menjadi nutrisi yang baik dan perlu menghindari stres jangka panjang.

Kesimpulannya adalah setelah kelahiran enam bulan tanpa memberikan makanan lain, sebanyak mungkin, menyusui sebanyak mungkin. Perilaku ini akan terus merangsang produksi ASI sehingga ASI dapat memenuhi kebutuhan sel darah merah (Hubertin Sri Purwanti, S. SiT 2014).

### **2.3.2 Kandungan ASI**

ASI mengandung berbagai zat gizi salah satunya albumin, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, faktor pertumbuhan, hormon, enzim, zat kekebalan tubuh dan sel darah putih, serta proporsinya yang benar dan seimbang. Komposisi ASI bervariasi dari ibu ke ibu, dan akan terus berubah dan bervariasi sesuai dengan kebutuhan bayi pada saat itu (Roesli, 2012).

Roesli (2012) melaporkan perbedaan komposisi ASI dari satu hari ke hari berikutnya (masa laktasi):

1. Kolostrum (Colostrum/susu jolong)

Kolostrum adalah cairan encer dan biasanya berwarna kuning atau transparan, kaya akan zat anti infeksi (1017 kali lebih banyak dari susu rebus) dan protein, dan muncul dari hari ke-1 hingga hari ke-4 atau ke-7.

2. ASI transisi atau peralihan

ASI transisi keluar setelah kolostrum hingga menjadi ASI matur. Kandungan proteinnya menurun, sedangkan kandungan karbohidrat dan lemaknya meningkat, dan volumenya meningkat. Susu ini mengalir dari hari ke-4 atau ke-7 hingga hari ke-10 atau ke-14.

3. ASI matang (mature)

ASI matang adalah ASI yang mulai keluar sekitar hari ke-14, dan komposisinya relatif konstan.

4. Perbedaan komposisi ASI dari menit ke menit

Susu pertama disebut susu pertama, dan komposisinya berbeda dengan susu selanjutnya (susu bayi). Kolostrum yang dihasilkan banyak, cocok untuk menghilangkan dahaga bayi.

5. Lemak ASI makanan terbaik otak bayi

Lemak dalam ASI mudah dicerna dan diserap oleh bayi karena mengandung lipase pencernaan lemak. Susu formula tidak mengandung

enzim, sehingga menyulitkan bayi untuk menyerap lemak dalam susu formula.

#### 6. Karbohidrat ASI

Karbohidrat utama dalam ASI adalah laktosa (gula), yang mengandung lebih banyak susu daripada mamalia lain, sekitar 20 hingga 30% lebih banyak dari susu. Salah satu produk laktosa adalah galaktosa, yang merupakan makanan penting untuk pertumbuhan jaringan otak. Laktosa meningkatkan penyerapan kalsium, yang penting untuk pertumbuhan tulang. Laktosa juga mendorong pertumbuhan bakteri usus yang menguntungkan, yaitu *Lactobacillus bifidobacterium*. Fermentasi laktosa menghasilkan asam laktat, yang menyediakan lingkungan asam untuk usus bayi, sehingga menghambat pertumbuhan bakteri patogen.

#### 7. Protein ASI

Protein dalam ASI adalah whey (mudah dicerna), sedangkan protein utama dalam ASI adalah kasein (sulit dicerna). Rasio whey untuk kasein dalam ASI adalah 60:40, sedangkan rasio dalam susu adalah 20:80.

#### 8. Faktor perlindungan dalam ASI

ASI berperan sebagai kekebalan aktif untuk merangsang pembentukan sistem kekebalan bayi. Selain itu, ASI juga dapat memainkan peran kekebalan pasif melalui keberadaan SIgA (secretory

immunoglobulin A), yang melindungi usus bayi dari alergen pada minggu pertama kehidupannya.

#### 9. Vitamin, mineral dan zat besi ASI

ASI mengandung vitamin, mineral dan zat besi, vitamin, mineral dan zat besi ini lengkap dan mudah diserap oleh bayi.

### **2.3.3 Manfaat Pemberian ASI**

Menurut Roesli (2012) manfaat ASI bayi yaitu sebagai berikut:

1. ASI sebagai nutrisi
2. ASI meningkatkan daya tahan tubuh
3. ASI meningkatkan kecerdasan
4. Menyusui meningkatkan jalinan kasih sayang
5. Manfaat lain pemberian ASI bagi bayi yaitu sebagai berikut:
  - 1) Melindungi anak dari serangan alergi.
  - 2) Meningkatkan daya tahan penglihatan dan kepandaian bicara.
  - 3) Membantu pembentukan rahang yang bagus
  - 4) Mengurangi resiko terkena penyakit diabetes, kanker pada anak, dan diduga mengurangi kemungkinan menderita penyakit jantung.
  - 5) Menunjang perkembangan motoric bayi.

Menurut Roesli (2012) menyusui juga memberikan manfaat bagi ibu yaitu sebagai berikut:

1. Bisa mengurangi perdarahan setelah melahirkan (post partum)

2. Mengurangi terjadinya anemia
3. Menjarangkan kehamilan
4. Mengecilkan rahim
5. Ibu lebih cepat langsing kembali
6. Mengurangi kemungkinan menderita kanker
7. Lebih ekonomis atau murah
8. Tidak merepotkan dan hemat waktu
9. Memberi kepuasan bagi ibu
10. Portabel dan praktis
11. Resiko lebih rendah pada penyakit

#### **2.3.4 Mekanisme Produksi ASI**

Mekanisme sekresi dan produksi ASI memiliki jalur stimulasi di hipotalamus, yang melepaskan hormon prolaktin dan oksitosin, yang penting untuk laktasi. Prolaktin menentukan produksi dan pemeliharaan sekresi susu, sedangkan oksitosin menyusutkan sel-sel di sekitar alveoli, mendorong susu ke dalam tabung penyimpanan (Najmawati et al., 2014). Hormon oksitosin dari kelenjar hipofisis posterior berperan dalam sekresi ASI. Oksitosin diproduksi ketika ujung saraf di sekitar payudara dirangsang oleh isap, dan oksitosin memasuki darah payudara. Peristiwa ini disebut refleks pengeluaran susu atau milk-ejection (refleks berkurang). Refleks oksitosin lebih rumit daripada refleks prolaktin (Siswosudarmo dan Emilia, 2008; Eglash et al., 2008).

Hormon yang mempengaruhi sekresi ASI adalah prolaktin, yang disekresikan oleh kelenjar hipofisis anterior dan dirangsang oleh PRH (prolactin-releasing hormone) di hipotalamus. Prolaktin bertanggung jawab untuk produksi ASI. Stimulasi prolaktin tergantung pada pengosongan ASI dari payudara. Semakin banyak ASI yang dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara, semakin banyak ASI yang diproduksi. Proses pengosongan payudara untuk menghasilkan ASI disebut dengan refleksi prolaktin (Sheerwood, 2009).

### **2.3.5 Faktor Yang Mempengaruhi ASI**

#### **1. Fisik Ibu**

- 1) Status Kesehatan Ibu
- 2) Nutrisi dan Asupan Cairan
- 3) Merokok
- 4) Alkohol
- 5) Umur dan Paritas
- 6) Bentuk dan Kondisis putting Susu
- 7) Nyeri
- 8) Faktor Gizi

#### **2. Psikologis Ibu**

- 1) Kecemasan
- 2) Motivasi
- 3) Stress

- 4) Dukungan Keluarga
  - 5) Informasi tentang ASI
3. Faktor Lain
- 1) Menyusui Dini
  - 2) Menyusui malam hari\
  - 3) Frekuensi dan lamanya menyusui
  - 4) Metode-metode yang dapat memperlancar ASI
  - 5) Program ASI

## **2.4 Perawatan Payudara**

### **2.4.1 Definisi Perawatan Payudara**

Perawatan payudara merupakan bagian penting dalam persiapan menyusui selanjutnya, karena payudara merupakan organ penting penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi baru lahir. Keluar secepatnya (Rulina, 2012). Perawatan payudara yang biasa disebut dengan perawatan payudara bertujuan untuk menjaga kebersihan payudara, meningkatkan atau memperlancar keluarnya ASI, sehingga terhindar dari menyusui bayi. Perawatan payudara melalui pijat (Anggraini Y.2010).

Perawatan payudara untuk ibu nifas dapat dimulai sesegera mungkin setelah melahirkan di rumah sakit, dan kemudian dilakukan secara rutin di rumah. Tujuan dari perawatan payudara ini adalah untuk memperlancar keluarnya ASI dan menghindari komplikasi selama menyusui. Antara lain, puting sakit, sekresi ASI yang buruk, dan pembengkakan payudara.

Perawatan payudara pasca melahirkan merupakan kelanjutan dari perawatan payudara selama kehamilan dengan tujuan sebagai berikut:

- a. Untuk Menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi
- b. Untuk mengenyalkan puting susu, supaya tidak mudah lecet
- c. Untuk menonjolkan puting susu
- d. Menjaga bentuk buah dada tetap bagus
- e. Untuk mencegah terjadinya penyumbatan
- f. Menjaga memperbanyak produksi ASI
- g. Untuk mengetahui adanya kelainan

#### **2.4.2 Pelaksanaan Perawatan Payudara**

##### **1. Persiapan Alat:**

- 1) Baby oil secukupnya
- 2) Kapas secukupnya
- 3) Waslap 2 buah
- 4) Handuk bersih 2 buah
- 5) Bengkok
- 6) 2 baskom berisi air hangat dan air dingin
- 7) BH yang bersih dan terbuat dari katun

##### **2. Persiapan Ibu:**

- 1) Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir dan keringkan dengan handuk.
- 2) Baju ibu bagian depan dibuka



3) Pasang handuk

3. Pelaksanaan perawatan payudara

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan perawatan payudara pasca persalinan, yaitu:

- 1) Putting susu dikompres dengan kapas minyak selama 3-4 menit
- 2) Kemudian bersihkan dengan kapas minyak, pengenyalan yaitu putting susu dipegang dengan ibu jari dan jari telunjuk diputar kedalam 20 kali dan keluar 20 kali.
- 3) Penonjolan putting susu yaitu:
  - (1) Putting susu cukup ditarik sebanyak 20 kali
  - (2) Di rangsang dengan menggunakan ujung waslap
  - (3) Memakai pompa putting susu
- 4) Pengurutan payudara:
  - (1) Telapak tangan petugas diberi baby oil kemudian diratakan
  - (2) Peganglah payudara lalu diurut dari pangkal ke putting susu sebanyak 30 kali
  - (3) Pijatlah putting susu pada daerah areola mammae untuk mengeluarkan colostrum
  - (4) Bersihkan payudara dengan air memakai waslap
- 5) Perangsang Payudara

Setelah dipijat, semprot payudara secara bergantian dengan air hangat dan air dingin selama  $\pm 5$  menit (dengan air

hangat dulu, lalu air dingin). Kemudian kenakan bra yang menopang payudara Anda. Diharapkan melalui perawatan payudara sebelum dan sesudah melahirkan, proses menyusui dapat dilakukan dengan sempurna.

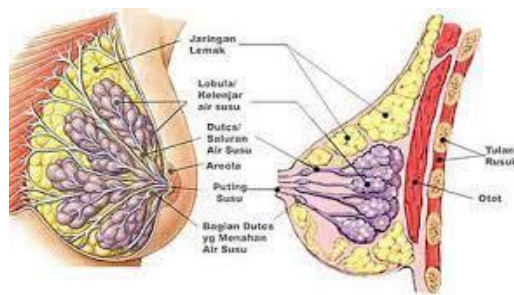
### **2.4.3 Anatomi Payudara**

Payudara (mammary, susu) adalah kelenjar yang terletak di bawah kulit, di atas otot dada. Fungsi dari payudara adalah memproduksi susu untuk nutrisi bayi. Manusia mempunyai sepasang kelenjar payudara, yang beratnya kurang lebih 200 gram, saat hamil 600 gram dan saat menyusui 800 gram (Maritalia,2014).

Payudara merupakan salah satu kelenjar yang terdiri atas jaringan lemak, kelenjar fibrosa, dan jaringan ikat. Secara vertical payudara terletak diantara kosta II dan VI, secara horizontal mulai dari pinggir sternum sampai linea aksilaris medialis, kelenjar susu berada di jaringan subkutan, tepatnya diantara jaringan subkutan superfisial dan profundus, yang menutupi muskulus pektoralis mayor, sebagian kecil seratus anterior dan obliquus eksterna. Jaringan ikat memisahkan payudara dari otot-otot dinding dada, otot pektoralis dan otot *serratus anterior* (Faiz dan David, 2003; Price, 2012; Snell,2006;Soetjiningsih, 2005).

Secara umum, payudara dibagi menjadi tubuh, areola, dan puting susu, dan tubuh adalah bagian yang membesar. Ini berisi alveoli (penghasil susu), lobus dan lobulus. Areola adalah area berwarna coklat atau hitam di

sekitar puting. Nodul Montgomery adalah kelenjar sebaceous pada permukaan areola (Faiz dan David, 2003; Price, 2012). Puting susu (papilla mammaria) adalah bagian berwarna menonjol dari bagian atas payudara, tempat ASI dikeluarkan. Terdapat lubang tindik pada ujung puting dan beberapa lubang kecil yaitu lubang pada saluran susu. Suplai arteri ke payudara berasal dari arteri mamaria interna, yang merupakan cabang dari arteri subklavia. Masukan lain datang dari cabang arteri toraks dan aksila. Darah mengalir dari payudara ke vena cava superior melalui vena dalam dan superfisial, sedangkan getah bening mengalir dari bagian tengah payudara, kulit, puting susu, dan areola ke ketiak di bagian luar. Oleh karena itu, getah bening dari payudara mengalir melalui kelenjar getah bening aksila (Faiz & David, 2003; Price, 2012; Sloane, 2004).



**Gambar 2** Anatomi payudara (Moore dan Agur, 2002)

Payudara pada dasarnya terdiri dari tiga bagian, yaitu: badan (body) adalah bagian yang membesar, areola adalah bagian yang berwarna hitam di tengah, dan puting atau puting susu adalah bagian yang menonjol di bagian atas payudara.

#### **2.4.4 Perawatan Payudara Yang Bermasalah**

##### **1. Puting lecet**

Untuk mencegah rasa sakit, bilas puting dengan air hangat saat mandi, jangan gunakan sabun, karena sabun akan mengeringkan puting dan mengobarkan puting.

##### **2. Penyumbatan pada payudara**

Sebelum menyusui, pijat payudara dengan lembut, mulai dari luar dan kemudian bergerak perlahan ke arah puting susu, lebih berhati-hati di area yang mengeras. Menyusui sebanyak mungkin selama mungkin. Jika ibu cukup kuat, bayi dapat disusui dengan payudara yang menyakitkan, karena bayi akan mengisap kuat di awal menyusui, sehingga mengeluarkan payudara secara efektif. Jika bayi tidak sepenuhnya mengeluarkan isi payudara yang sakit, lanjutkan memerah ASI dari payudara setiap selesai menyusui. Letakkan handuk lembut yang dibasahi dengan air hangat pada payudara yang sakit beberapa kali sehari (atau mandi air hangat beberapa kali), pijat lembut area payudara yang tersumbat, lalu pijat perlahan puting ke bawah.

##### **3. Pengerasan Payudara**

Menyusui secara teratur sesuai kebutuhan dapat membantu mengurangi pengencangan, tetapi jika bayi menyusui dengan baik dan telah mencapai berat badan ideal, ibu mungkin perlu mengambil langkah-langkah untuk mengurangi tekanan pada payudara. Misalnya,

celupkan waslap ke dalam air hangat dan letakkan di payudara atau mandi air hangat sebelum menyusui bayi. Ibu juga dapat memeras sedikit ASI secara manual atau dengan pompa payudara sebelum menyusui. Untuk sklerosis parah, gunakan kompres dingin atau kompres es saat Anda tidak menyusui untuk mengurangi ketidaknyamanan dan rasa sakit.

## **2.5 Pijat Oksitosin**

### **2.5.1 Pengertian Pijat Oksitosin**

Pijat oksitosin dilakukan pada leher, punggung, dan sepanjang tulang belakang (vertebra) hingga tulang rusuk kelima hingga keenam. Pijatan ini mengaktifkan hormon oksitosin, yang digunakan untuk mengeluarkan ASI. Oksitosin adalah hormon yang bereaksi saat tubuh disentuh. Hormon ini diproduksi oleh hipotalamus di otak dan kemudian dilepaskan oleh kelenjar yang terletak di bagian belakang otak. Hormon oksitosin dapat membuat orang senang tanpa rasa tidak nyaman dan merangsang puting susu untuk membantu proses laktasi (Nurdiansyah, 2011).

Pijat oksitosin adalah pijat chiropractic dari 56 tulang rusuk ke tulang belikat. Ini mempercepat kerja saraf parasimpatis, yang berasal dari daerah sakral medula oblongata dan sumsum tulang belakang, dan merangsang hipofisis posterior untuk melepaskan oksitosin. Selain itu, oksitosin merangsang kontraksi sel otot polos di sekitar saluran susu, menyebabkan kontraksi sel mioepitel payudara, meningkatkan sekresi ASI (Isnaini et al.,

2015). Menurut Roesli (2014) dari Ummah, pijat oksitosin merupakan salah satu solusi yang tepat untuk mempercepat dan mempercepat produksi dan konsumsi ASI yaitu pijat sepanjang tulang belakang (vertebrae) hingga tulang rusuk kelima atau keenam. Pijatan ini akan memberikan rasa nyaman dan relaksasi pada ibu setelah melahirkan, sehingga tidak menghambat sekresi prolaktin dan oksitosin. Pijat ini tidak harus dilakukan langsung oleh petugas kesehatan, tetapi bisa dilakukan oleh suami atau anggota keluarga lainnya. Petugas kesehatan mengajarkan keluarga untuk membantu ibu melakukan pijat oksitosin karena teknik pijat ini mudah dilakukan. Selain itu juga diperlukan asupan gizi yang seimbang dan peningkatan konsumsi sayur, serta dukungan suami dan anggota keluarga untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI (Ummah, 2014).

Hormon oksitosin dapat mengurangi risiko ibu mengalami depresi pascapersalinan. Hormon oksitosin yang dilepaskan selama menyusui dapat membentuk ikatan emosional, keintiman, dan ketenangan yang kuat dengan bayi. Tenang, ketakutan ibu terhadap ASI dapat mempengaruhi penurunan produksi ASI ibu (Yantina, 2015).

### **2.5.2 Manfaat Pijat Oksitosin**

Pijat oksitosin dapat membantu ibu rileks, mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, dapat membantu mempercepat pemulihan pascaoperasi, dan dapat membantu meningkatkan pelepasan oksitosin dan

prolaktin yang diperlukan ibu untuk menyusui. Pijat jenis ini juga dapat meningkatkan penurunan refleks yang diperlukan untuk membuat ASI turun dengan cepat (Mardiyaningsih, 2010).

### **2.5.3 Prosedur Pelaksanaan Pijat Oksitosin**

Pijat oksitosin dapat dilakukan 24 jam setelah operasi, saat ini pengunjung dapat bergerak, seperti duduk dan belajar berjalan. Tata cara melakukan pijat oksitosin adalah:

1. Minta ibu duduk di tempat tidur kemudian bersandar ke satu sisi dengan bantuan bantal/miring.
2. Buka bra dan pakaian dan tutupi dengan handuk.
3. Peneliti mengolesi pohon kelapa sawit dengan minyak kelapa.
4. Peneliti memijat tulang belakang searah jarum jam dari jari-jari bawah ke atas selama kurang lebih 15 menit.
5. Selain itu, peneliti juga meminta anggota keluarga terutama pasangan untuk merekomendasikan pijat oksitosin, dan dilanjutkan 2 kali sehari selama 15 menit setiap kali.
6. Penilaian produksi ASI dilakukan 3 hari setelah intervensi.

### **2.5.4 Indikator Keberhasilan Pijat Oksitosin**

Indikator keberhasilan pijat oksitosin dapat dilihat dari kelancaran produksi ASI. Hal ini dapat dilihat dari indikator bayi dan ibu, yaitu:

1. Kelancaran produksi ASI dari indikator bayi:

- a. Frekuensi dari bayi buang air kecil (BAK), dimana bayi yang cukup produksi ASI-nya maka selama 24 jam paling sedikit bayi akan BAK sebanyak 6 kali, warna urin kuning jernih.
  - b. Setelah menyusui bayi tertidur tenang selama 2-3 jam.
  - c. Pola buang air besar 2-5 kali perhari, BAB yang dihasilkan adalah berwarna kuning keemasan, tidak terlalu encer dan tidak terlalu terlalu pekat (Pillierri dalam Budiati, 2010).
2. Kelancaran produksi ASI dari indikator ibu:
- a. Payudara tegang karena terisi ASI.
  - b. Ibu rileks.
  - c. Let down reflek baik.
  - d. Frekuensi menyusui >8 kali sehari.
  - e. Ibu menggunakan kedua payudara bergantian.
  - f. Posisi perlekatan benar.
  - g. Puting tidak lecet.
  - h. Ibu menyusui bayi tanpa jadwal.
  - i. Ibu terlihat payudaranya memerah karena payudara penuh.
  - j. Payudara kosong setelah bayi menyusui sampai kenyang dan tertidur.
  - k. Bayi nampak menghisap kuat dengan irama perlahan (Budiati, 2010).



### **2.5.5 Standar Operasional Prosedur Pijat Oksitosin**

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

1) Pengertian : Menjaga keberhasilan dan menjaga kelancaran aliran ASI

2) Tujuan :

- a. Menjaga memperlancar ASI
- b. Mencegah terjadinya infeksi

3) Indikasi : Ibu yang mempunyai bayi dan memberikan ASI secara eksklusif

#### **2. Prosedur**

1) Persiapan Alat

a. Alat-alat

- Kursi
- Meja
- Minyak kelapa
- BH khusus menyusui
- Handuk

b. Persiapan Perawat

- Menyiapkan alat dan mendekatkannya ke pasien
- Membaca status pasien
- Mencuci tangan

c. Persiapan lingkungan

- Menutup gorden atau pintu
- Pastikan privasi pasien terjaga

### 3. Bantu ibu secara psikologis

- 1) Bangkitkan rasa percaya diri
- 2) Cobalah membantu mengurangi rasa sakit dan rasa takut
- 3) Bantu pasien agar mempunyai pikiran dan perasaan baik tentang bayinya

### 4. Pelaksanaan

- 1) Perawat mencuci tangan
- 2) Menstimulir puting susu: menarik puting susu dengan pelan-pelan memutar puting susu dengan perlahan dengan jari-jari.
- 3) Mengurut atau mengusap ringan payudara dengan ringan dengan menggunakan ujung jari.
- 4) Ibu duduk, bersandar ke depan, melipat lengan di atas meja di depannya dan meletakkan kepalanya di atas lengannya. Payudara tergantung lepas, tanpa baju, handuk dibentangkan di atas pangkuan pasien. Perawat menggosok kedua sisi tulang belakang, dengan menggunakan kepalan tinju kedua tangan dan ibu jari menghadap ke arah atas atau depan. Perawat menekan dengan kuat, membentuk gerakan lingkaran kecil dengan kedua ibu jarinya. Perawat menggosok ke arah bawah kedua sisi tulang

belakang, pada saat yang sama, dari leher ke arah tulang belikat, selama 2 atau 3 menit.

5) Amati respon ibu selama tindakan

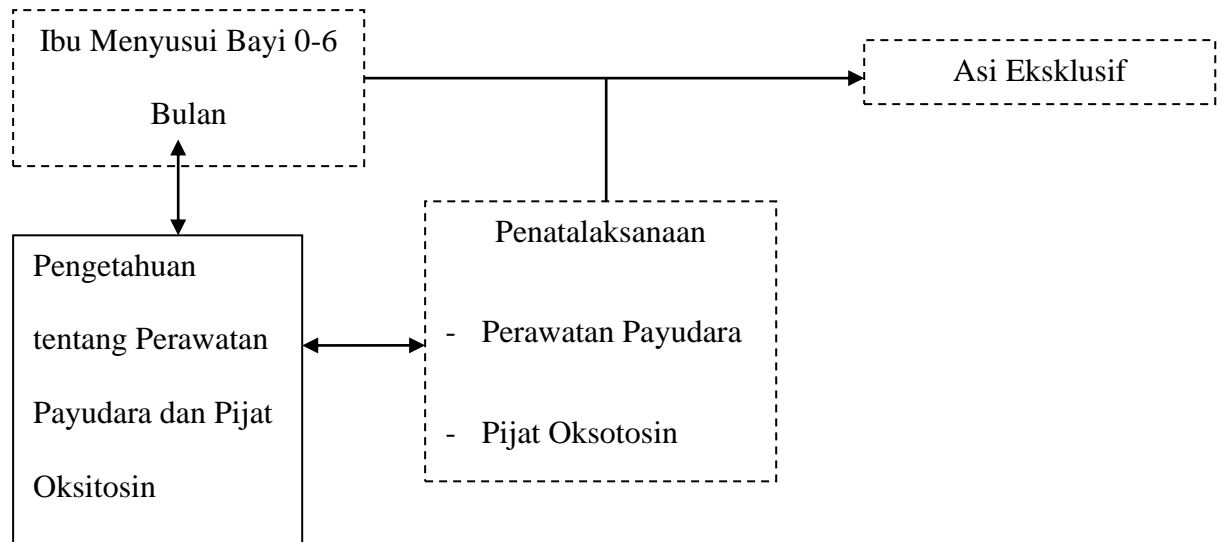
#### 5. Evaluasi

- 1) Menanyakan kepada ibu tentang seberapa ibu paham dan mengerti tehnik refleksi oksitosin (perawatan payudara) .
- 2) Evaluasi perasaan ibu
- 3) Simpulkan hasil kegiatan
- 4) Lakukan kontrak kegiatan selanjutnya
- 5) Akhiri kegiatan
- 6) Perawat cuci tangan

#### 6. Dokumentasi

Catat hasil tindakan dicatat perawat (tanggal, jam, paraf, nama).

## 2.6 Kerangka Konseptual



Sumber: (Hubertin Sri Purwanti,S.SiT 2014, Notoatmojo 2018, Ruslin 2012, Nurdiansyah 2011).