

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Menyusui

Menurut Penelitian Wita Solama (2021) menyusui melibatkan memberi makan bayi atau balita dengan susu dari payudara ibu. menyusui terkesan begitu mudah, namun memerlukan pengetahuan tentang cara menyusui yang benar.

1. Definisi Menyusui

Menurut penelitian Nurul Azizah (2019) , ASI adalah cairan yang khas dan rumit yang dihasilkan oleh kelenjar pada kedua payudara. ASI adalah sumber gizi paling optimal untuk bayi yang baru lahir hingga berumur 6 bulan. ASI dapat dengan mudah diserap oleh tubuh bayi yang baru lahir dan mengandung nutrisi yang lebih baik dibandingkan dengan susu lainnya. ASI bervariasi dan biasanya berwarna kuning. Kolostrum adalah jenis ASI yang pertama kali diproduksi dan umumnya berwarna kuning.

2. Manfaat Menyusui

a. Manfaat bagi bayi

Menurut Andini, 2020 Asi sebagai sumber gizi yang sangat baik. Kandungan ASI disesuaikan dengan perkembangan bayi berdasarkan usianya. Pada usia enam bulan, bayi sebaiknya mulai menerima suplemen.

Namun, ASI dapat diberi terus hingga usia dua tahun atau lebih. (Munirah, 2021) Pemenuhan gizi sangat penting dari masa janin hingga anak berusia 5 tahun. Saat periode sensitif ini, nutrisi mempengaruhi kualitas kehidupan seseorang saat memasuki usia dewasa. ASI adalah makanan yang paling baik, memberikan semua nutrisi penting bagi bayi dari usia nol hingga enam bulan.

ASI juga memiliki komponen yang mampu meningkatkan sistem imun, sehingga dapat melindungi si kecil dari berbagai infeksi, bakteri, dan penyakit lainnya. ASI berdampak pada pertumbuhan bayi, termasuk dalam hal aspek psikologis dan emosional, serta hubungan yang terbentuk saat proses menyusui. Kesehatan mental dan emosional anak pada tahun-tahun awal berperan penting dalam perkembangan mereka di masa depan. Anak-anak yang mendapatkan dukungan mental dan emosional yang baik sejak dini biasanya tumbuh dengan baik dan menjadi generasi yang sehat secara mental dan emosional. Bila perkembangan mental emosional anak terganggu, ini bisa jadi pertanda awal masalah di masa remaja, seperti ketergantungan pada alkohol, kebiasaan merokok, penyalahgunaan zat, pelanggaran hukum, dan perilaku seksual yang tidak bertanggung jawab.

b. Manfaat bagi ibu

Menurut penelitian Astriana dan Afriani (2022), Keuntungan menyusui seorang ibu tidak hanya dalam membangun kasih, tetapi juga bisa mengurangi pendarahan pasca persalinan, mempercepat proses penyembuhan kesehatan sang ibu, menunda kehamilan, dan menurunkan

kemungkinan terkena kanker payudara. Ini juga menjadi sumber kebahagiaan tersendiri bagi para ibu. Selain itu, para ibu yang menyusui berupaya mencegah kanker payudara. Bagi ibu yang mengalami kanker payudara, menyusui bisa menjadi terapi alami yang membasmi sel sel kanker. Ibu yang tidak menyusui cenderung lebih rentan terhadap penyakit benjolan di payudara, yang lama kelamaan bisa berkembang menjadi kanker. Saat ini, tidak ada lagi hambatan untuk memberikan ASI kepada bayi, karena kebanyakan pusat layanan sudah menyediakan ruang untuk menyusui. Seorang ibu yang bekerja perlu dapat memerah ASI untuk bayinya. (Fitriana, 2023).

3. Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI

a. Faktor fisiologis (hormon oksitosin dan prolaktin).

Kelancaran dalam produksi ASI sangat penting karena dapat memengaruhi kecukupan nutrisi ASI untuk bayi. Dua hormon yang memengaruhi ASI adalah prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin dihasilkan oleh kelenjar pituitari dan berperan dalam produksi ASI, sedangkan hormon oksitosin berfungsi untuk merangsang pengeluaran ASI. (Yulianto et al., 2022).

b. Faktor psikologis (stres, dukungan keluarga).

Menurut penelitian Ulfa dan Setyaningsih (2020) Stres merupakan salah satu hal yang dapat memengaruhi pemberian ASI. Contohnya, jika ibu menghadapi masalah saat awal menyusui seperti merasa lelah, mengalami

produksi ASI yang sedikit, atau memiliki puting susu yang lecet. Stres bisa berdampak pada kemampuan untuk terus memberikan ASI. Keberhasilan menyusui berkaitan dengan seberapa banyak ASI yang diproduksi, namun stres dapat mengganggu proses produksi tersebut. Ibu yang mengalami stres sedang masih bisa memberikan ASI jika mereka mendapatkan dorongan untuk meningkatkan jumlah ASI yang dihasilkan.

c. Faktor mekanis (frekuensi menyusui, perlekatan bayi).

Menurut penelitian Yulianto et al., (2022) Frekuensi menyusui adalah cara penting untuk meningkatkan produksi ASI, dan idealnya, ibu menyusui harus memberikan ASI delapan kali dalam satu hari. Dengan frekuensi menyusui yang baik, ibu memiliki peluang lebih besar untuk menghasilkan ASI dengan lancar. Semakin bayi mendapatkan ASI, semakin besar jumlah susu yang dihasilkan dan dikeluarkan. Isapan dari bayi juga merangsang pelepasan hormon lain yang dikenal sebagai oksitosin. Hormon ini membuat sel-sel otot di sekitar alveoli berkontraksi dan mendorong susu ke puting susu. Ketika bayi menghisap puting payudara, hormon prolaktin akan diproduksi, yang mengatur selsel di alveoli agar memproduksi lebih banyak air susu. Frekuensi menyusui yang baik adalah antara sepuluh hingga dua belas kali sehari, dengan minimal delapan kali sehari, dan setiap sesi menyusui berlangsung antara sepuluh hingga dua puluh menit per payudara, Jarak antara menyusui sebaiknya sekitar satu setengah jam sampai dua jam sekali.

B. Konsep Hormon Oksitosin

Menurut penelitian Anggraini dyah setiyarini dan Diska Nugraha (2023) Hormon oksitosin dihasilkan oleh bagian belakang otak dan bekerja mirip dengan dampak morfin yang menyebabkan rasa nyaman dan meredakan nyeri juga dapat menghasilkan efek peningkatan saat proses melahirkan atau dengan merangsang puting susu selama menyusui.

1. Definisi dan Fungsi Hormon Oksitosin

Menurut penelitian Andini (2020) Hormon oksitosin berperan dalam memperkuat otot halus di rahim selama proses melahirkan dan setelahnya. Segera setelah melahirkan, hormon oksitosin juga membuat otot-otot halus di sekitar alveoli berkontraksi sehingga air susu ibu bisa mengalir ke saluran susu.

Faktor–faktor yang dapat mempengaruhi pelepasan hormon oksitosin terdiri :

- 1) Penghisapan bayi saat sedang menyusui
- 2) Rasa nyaman yang dirasakan oleh ibu yang menyusui
- 3) Pijatan di area punggung
- 4) Dukungan dari suami dan anggota keluarga bagi ibu yang memberikan ASI eksklusif untuk anaknya
- 5) Keadaan psikologi ibu menyusui yang baik

a. Peran dalam kontraksi otot polos alveoli payudara.

Menurut penelitian Nadiya dan Rahmah (2020) Dalam proses pembentukan ASI, terdapat dua refleks yang memainkan peran penting, yakni *refleks let down* dan refleks prolaktin. Refleks pelepasan adalah respons yang berlangsung selama proses produksi hormon prolaktin. Dorongan yang dihasilkan dari isapan bayi dikirim ke neurohipofisis, yang kemudian mengeluarkan oksitosin ke dalam darah. Hormon ini bergerak menuju uterus dan memicu kontraksi di rahim, yang mengakibatkan pengurangan ukuran organ.

b. Hubungan oksitosin dengan refleks *let-down* ASI.

Menurut penelitian Andini (2020) Hormon oksitosin memainkan peran penting dalam proses *reflex ejection* susu atau *let down*. Pembentukan prolaktin terjadi di adenohipofisis, dan rangsangan dari isapan bayi akan dikirim ke hipofisis posterior. Setelah itu, kelenjar pituitari bagian belakang mengeluarkan hormon oksitosin. Hormon ini bergerak dalam aliran darah menuju rahim, yang mengakibatkan kontraksi organ dan memicu involusi. Kontraksi ini juga mendorong pengeluaran susu, yang kemudian mengalir dari alveoli ke dalam sistem duktal. Dari situ, susu mengalir melalui saluran susu dan akhirnya sampai ke mulut bayi.

2. Pengaruh Psikologis terhadap Hormon Oksitosin

Menurut penelitian Monica (2023) Produksi ASI pada hari-hari awal setelah melahirkan sering terhambat akibat kurangnya stimulasi hormon oksitosin. Selain itu, perubahan baik fisik maupun mental pada ibu hamil juga dapat memengaruhi proses persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa keadaan mental ibu dapat memengaruhi cara kerja hormon oksitosin. Kesehatan mental seorang ibu sebelum mulai menyusui sangat penting untuk keberhasilan menyusui.

Ada beberapa faktor yang bisa menimbulkan kecemasan pada ibu setelah melahirkan, seperti stres psikologis yang dirasakan oleh ibu saat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Usia ibu juga berperan, terutama pada individu yang berumur di bawah 20 tahun yang masih berkembang baik dari segi fisik maupun mental. Selain itu, dukungan dari pasangan dan keluarga sangat penting bagi ibu.

3. Stimulasi Oksitosin Melalui Pijat

Pijat oksitosin merupakan metode pijat yang terfokus pada daerah tulang belakang, dimulai dari vertebra leher ketujuh dan terus hingga vertebra leher kelima atau keenam. Sasaran dari teknik ini adalah untuk meningkatkan kinerja saraf parasimpatis, yang berfungsi mengirimkan sinyal ke area belakang otak agar dapat memproduksi oksitosin. Setelah melahirkan, pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu dapat meningkatkan kerja hormon oksitosin, yang pada gilirannya mempercepat proses keluarnya ASI. Hal ini terjadi karena pijat

tersebut membantu saraf parasimpatis mengirim sinyal ke otak bagian belakang, merangsang produksi oksitosin sehingga ASI dapat mengalir. Pemijatan di area punggung juga memberikan kenyamanan bagi ibu, yang dapat mendukung keluarnya ASI dan mengurangi rasa nyeri akibat hisapan bayi di payudara serta mengurangi kontraksi uterus. (Shella Afriany et al., 2024).

C. Pijat Oksitosin

Menurut penelitian Nufus (2019) Pijat oksitosin adalah salah satu metode untuk mengatasi masalah kekurangan ASI. Teknik ini dirancang untuk meningkatkan kadar hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu serta memperlancar produksi ASI. Pijat oksitosin juga berdampak pada faktor psikologis, yang dapat meningkatkan rasa relaksasi dan kenyamanan ibu. Hal ini kemudian mendorong produksi hormon oksitosin dan berdampak pada jumlah ASI yang dihasilkan. Dari efek dari pijat oksitosin, sel-sel pada payudara menghasilkan ASI, sehingga bayi memperoleh ASI sesuai dengan kebutuhannya, seperti peningkatan berat badan bayi, urin bayi dalam waktu 24 jam berkisar antara 30-50 mg (6-8 kali), frekuensi BAB bayi mencapai 2-5 kali, dan bayi dapat tidur selama 2-3 jam.

1. Definisi dan Teknik Pijat Oksitosin

Menurut penelitian Riffa Ismanti dan Fifi Musfirowati (2021) Pijat oksitosin adalah teknik pemijatan yang dilakukan di area tulang belakang, khususnya di area nervus ke bagian nervus 5-6 scapula. Tujuannya adalah untuk mempercepat fungsi saraf parasimpatis dalam mengirimkan sinyal menuju

bagian belakang otak, sehingga oksitosin dapat dilepaskan. (Cahyani dan Sri, 2020) Pijat oksitosin dirancang untuk mendorong refleks oksitosin atau membantu relaksasi. Metode pijat oksitosin mencakup pemijatan bagian punggung di dua sisi tulang belakang.

a. Lokasi pijat (sekitar tulang belakang dan punggung).

Menurut penelitian Pratiwi et al., (2023) Pijat oksitosin merupakan metode pemijatan yang dilakukan di sepanjang punggung, mulai dari tulang belakang hingga ke tulang rusuk bagian lima dan enam. Sasaran dari teknik ini adalah untuk meningkatkan pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin pasca melahirkan, hal ini dapat membantu meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin.(Mintaningtyas dan Isnaini, 2022).

b. Tahapan teknik pijat oksitosin.

Langkah pijat oksitosin menurut (Asiva Noor Rachmayani, 2015)

- 1) Sebelum mulai dipijat ibu sebaiknya dalam keadaan telanjang dada biarkan payudara menggantung tanpa pakaian dan menyiapkan cangkir yang diletakkan di depan payudara untuk menampung ASI menetes dilakukan yang mungkin keluar saat pemijatan
- 2) Anda dapat melakukan pijatan pada payudara serta menggunakan kompres hangat sebelumnya jika Anda ingin.

- 3) Minta tolong dari suami, saudara, atau teman untuk memberikan pijatan.
- 4) Terdapat dua posisi yang bisa Anda lakukan, yang pertama adalah berbaring telungkup di atas meja atau telungkup di sandaran kursi.
- 5) Urut titik-titik di leher dan punggung. Dengan gerakan melingkar menggunakan ibu jari, beri pijatan pada bagian kanan dan kiri punggung. Lakukan gerakan melingkar yang lambat namun kuat sebanyak tiga kali. Setelah itu, lakukan dari atas ke bawah. Ulangi pijatan serupa di sepanjang bagian bahu sebanyak tiga kali.
- 6) Titik akupresur selanjutnya terletak di sebelah tulang belikat, lakukan gerakan ini tiga kali, kemudian lanjutkan dengan menelusuri sisi tulang belikat.
- 7) Lakukan pijatan dari bagian atas ke bawah, baik di sisi kanan maupun kiri. Gerakkan tangan dalam pola melingkar ke bawah sebanyak tiga kali, kemudian ulangi.
- 8) Lakukan gerakan berputar dari bawah ke atas, ulangi sebanyak tiga kali kemudian gambar dari atas ke bawah.
- 9) Manfaatkan punggung jari-jari tangan kanan dan kiri secara bergiliran untuk menciptakan gerakan kasih sayang. Aktivitas ini bisa dilakukan lebih dari tiga kali. Lanjutkan hingga ibu merasa tenang.

10) Pijat oksitosin bisa dilakukan kapan saja, asalkan ibu menginginkannya, selama waktu 3 hingga 5 menit. Dianjurkan untuk dilakukan sebelum memberi ASI atau memompa susu.



Gambar 1.1 Pijat Oksitosin

2. Manfaat Pijat Oksitosin

Menurut penelitian Elsera et al., (2021) Keuntungan dari ASI untuk bayi adalah memberikan nutrisi yang sempurna dengan kandungan yang seimbang dan sesuai untuk mendukung pertumbuhan bayi. ASI juga membantu meningkatkan sistem imun bayi dan berkontribusi pada perkembangan kecerdasan mereka.

a. Meningkatkan refleks *let-down* ASI.

Menurut penelitian Nadiya dan Rahmah (2020) Dalam proses pembentukan ASI, terdapat dua refleks yang berperan sebagai refleks letdown dan refleks prolaktin. Refleks *let down* adalah refleks yang dihasilkan oleh hormon prolaktin, yang dirangsang oleh isapan bayi. Rangsangan ini akan diteruskan ke neurohipofisis dan kemudian oksitosin akan dikeluarkan ke dalam aliran darah. Hormon mengarah ke rahim, yang menyebabkan kontraksi rahim dan mengakibatkan involusi organ tersebut. Salah satu keuntungan dari pijat oksitosin dapat meningkatkan *refleks let down*, sehingga bisa mengurangi stres pada ibu yang menyusui.

3. Studi Terdahulu tentang Pijat Oksitosin

Menurut penelitian Magdalena et al., (2020) Penelitian ini mengungkapkan bahwa pijat oksitosin memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan jumlah ASI pada ibu yang sedang menyusui. Setelah menjalani terapi ini, mayoritas peserta menyatakan adanya peningkatan dalam jumlah ASI, yang dipicu oleh rangsangan hormon oksitosin yang memperbanyak produksi ASI. Pijat oksitosin dapat menjadi solusi yang efektif untuk menangani masalah produksi ASI yang kurang memadai. Doko et al., (2019), Nufus (2019), Wulandari et al., (2019).

Sedangkan penelitian Julaeha dan Koniasari (2022) terdapat pengaruh yang signifikan dari pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$ pada $\alpha = 5\%$) baik pada indikator ibu maupun indikator bayi, yang mengindikasikan adanya pengaruh nyata dari perlakuan pijat oksitosin pada peningkatan ASI. Hasil dari penelitian ini menjelaskan pijat oksitosin bisa jadi intervensi yang bermanfaat serta membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di masa postpartum. Menurut penelitian Batubara dan Dewi (2019) Pijat oksitosin secara signifikan meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum. Pada kelompok yang mendapatkan pijat oksitosin, 84,8% mengalami pengeluaran ASI lancar, dibandingkan dengan 39,4% pada kelompok kontrol tanpa perlakuan

D. Produksi dan Kelancaran ASI

Menurut penelitian Alianto et al., (2023) Produksi susu ibu dipengaruhi oleh berbagai, seperti jenis makanan yang dikonsumsi, penggunaan kontrasepsi, perawatan payudara, pola tidur, frekuensi menyusui dan isapan bayi, berat lahir, usia kehamilan saat melahirkan, kondisi mental, struktur payudara, faktor fisiologis, serta kebiasaan merokok dan minum alkohol. Pada umumnya, di hari pertama setelah melahirkan, seorang ibu bisa menghasilkan antara 50 hingga 100 ml ASI per hari. Jumlah ini bertambah menjadi sekitar 400 hingga 450 ml pada usia dua minggu. Keseimbangan ini dapat diperoleh melalui pemberian ASI dalam enam bulan pertama. Pada periode ini, ASI mampu memenuhi kebutuhan gizi bayi. Setelah enam bulan, biasanya produksi ASI akan berkurang, dan bayi memerlukan ASI tambahan. Keadaan di mana produksi ASI sudah stabil, volume terbesar dari susu yang bisa didapatkan umumnya berasal dari lima menit pertama menyusui. Bayi biasanya akan menyusu antara 15 hingga 25 menit setiap kali. Selama beberapa bulan berikutnya, bayi yang sehat akan mengonsumsi sekitar 700 hingga 800 ml ASI setiap harinya. Namun, ada kemungkinan untuk mengonsumsi hingga satu liter ASI dalam waktu 24 jam.

1) Mekanisme Produksi ASI

Menurut penelitian Prastiyani dan Nuryanto (2019) mekanisme fisiologis yang terlibat dalam pembuatan ASI melibatkan beberapa jenis hormon yang memiliki peran penting. Di antara hormon-hormon tersebut terdapat progesteron, yang mendorong perkembangan lobus serta alveoli, sedangkan estrogen berfungsi untuk memperluas saluran susu dan merangsang kelenjar hipofisis bagian depan untuk memproduksi prolaktin. Human chorionic somatomammotropin (HCS) adalah hormon yang berasal dari plasenta dan berperan dalam pembentukan enzim yang mendukung proses produksi ASI.

Selama bulan pertama masa kehamilan, kelenjar payudara bisa mulai memproduksi ASI. Namun, pengaruh hormon prolaktin yang berfungsi untuk memproduksi ASI terhambat oleh tingginya kadar estrogen dan progesteron. Proses ini berlangsung hingga sebelum plasenta dilahirkan. Setelah proses persalinan, kadar estrogen dan progesteron menurun drastis, sehingga prolaktin dapat mulai menghasilkan ASI. Setelah bayi lahir, dua hormon lain juga berperan dalam membantu produksi ASI: prolaktin, yang meningkatkan jumlah sekresi ASI, dan oksitosin, yang mendorong aliran ASI. Kedua hormon ini dipicu oleh refleksi neuroendokrin ketika bayi menghisap puting ibu. Dalam waktu 23 minggu, kadar prolaktin serum pada ibu yang tidak menyusui akan kembali ke level normal. Pada wanita yang menyusui, tingkat prolaktin dalam darah meningkat akibat stimulasi pada puting susu. Ketika bayi menyusu, saraf yang sensitif di area sekitar areola teraktivasi, yang juga berkontribusi dalam proses ini.

Menurut Dewi (2022), keuntungan dari pijat oksitosin adalah :

- a. Menciptakan perasaan santai dan mengurangi kelelahan melahirkan
- b. Mendorong produksi hormon oksitosin
- c. Mempercepat atau memudahkan aliran ASI

2) Indikator Kelancaran ASI

Menurut penelitian shelemo (2023) Pengeluaran ASI dapat dinilai melalui tanda-tanda keluaran ASI dari ibu dan bayi.

- a. Frekuensi menyusui.

Menurut penelitian Yulianto et al., (2022) Jumlah menyusui adalah salah satu metode untuk meningkatkan jumlah ASI yang dihasilkan. Sebaiknya, ibu menyusui 8 kali dalam sehari. Mereka yang menyusui dengan baik memiliki peluang besar untuk menghasilkan ASI secara lancar. Frekuensi menyusui yang ideal adalah antara 10 hingga 12 kali sehari, dengan waktu sekitar 10 hingga 20 menit untuk setiap payudara. Usahakan untuk menyusui setiap satu setengah hingga dua jam. Dengan meningkatkan frekuensi menyusui, proses laktasi setelah melahirkan bisa berlangsung lebih cepat. Ibu disarankan untuk sering menyusui bayinya agar tidak menghambat awal laktasi, Menyusui Lebih dari enam kali dalam 24 jam Lebih dari enam kali dalam 24 jam pertama setelah bayi lahir dapat menjamin ketersediaan ASI yang cukup untuk hari-hari berikutnya.

b. Berat badan bayi.

Menurut penelitian Manurung (2022) Menaikkan berat badan bayi bisa melalui metode yang wajar, salah satunya dengan memberikan ASI sering, seperti setiap dua jam. Selain itu, ibu juga harus memberikannya ASI di malam hari dengan rutin, meskipun bayi tidur nyenyak. Jangan biarkan bayi tidak diberi ASI sepanjang malam hanya karena mereka tidur. Memberikan ASI secara teratur, ibu juga perlu mengonsumsi banyak sayuran hijau dan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI.

c. Respons bayi terhadap menyusui.

Menurut penelitian Handayani (2022) Menyusui tidak hanya berpengaruh pada kesehatan jasmani ibu dan anak, tetapi juga pada keadaan mental. Terdapat hubungan antara menyusui dan bagaimana ibu merespons sinyal dari bayi, terutama dalam hal empati yang terjalin sejak lahir. Menyusui berdasarkan permintaan bayi adalah salah satu cara untuk mencegah bayi menunjukkan emosi negatif. Ini juga berfungsi dalam membantu pengelolaan emosi seperti stres, rasa takut, dan kemarahan yang dapat memengaruhi perilaku serta kesehatan mental bayi di masa mendatang.

E. Intervensi untuk Meningkatkan Produksi ASI

1. Pola menyusui.

Menurut penelitian Kadir et al., (2022) menciptakan lingkungan yang mendukung bagi ibu menyusui, termasuk dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan, dukungan emosional dapat mengurangi stres, yang berkontribusi pada produksi ASI yang lebih baik terus mendorong ibu untuk menyusui lebih sering, terutama pada awal kelahiran, untuk meningkatkan produksi ASI. Menyusui sesuai kebutuhan dapat meningkatkan produksi ASI dan membantu ibu memahami teknik menyusui yang baik, seperti cara menemukan posisi menyusui yang nyaman dan memastikan bayi dapat mengisap dengan benar dari puting susu. Dapat membantu mencegah masalah seperti nyeri puting dan memastikan bayi mendapatkan ASI yang cukup.

2. Nutrisi dan hidrasi ibu.

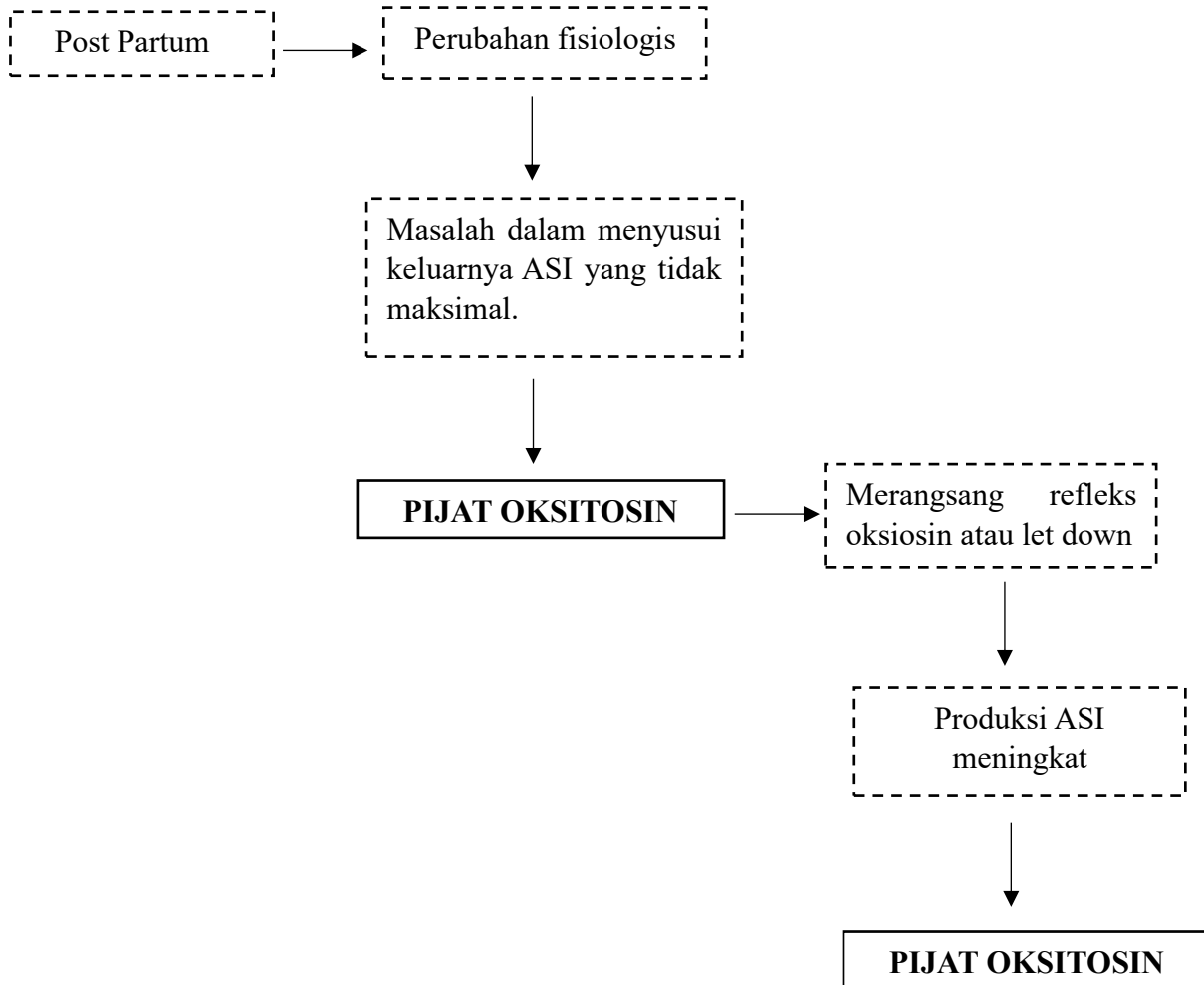
Menurut penelitian Kakiay dan Wigiyanti (2022) Meningkatkan pemahaman ibu mengenai pemenuhan gizi pada masa nifas adalah sangat krusial. Melalui penyuluhan, edukasi dapat membantu para ibu mengetahui bahwa mereka memerlukan lebih banyak nutrisi saat menyusui, termasuk kebutuhan akan protein, kalsium, zat besi, dan asam lemak omega3. Mendorong ibu untuk menikmati pola makan yang seimbang serta beragam jenis makanan akan dapat memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Nutrisi yang baik tidak hanya membantu produksi ASI, tetapi juga mempercepat

pemulihan pasca melahirkan serta meningkatkan sistem imun. Tak kalah pentingnya, karena ASI sebagian besar terbuat dari air. Ibu yang menyusui disarankan untuk memastikan bahwa mereka minum cukup air agar dapat mendukung produksi ASI. Menggabungkan intervensi gizi dengan dukungan fisik dan emosional dari tenaga kesehatan dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam memperbanyak produksi ASI. Ini mencakup dukungan dalam teknik menyusui dan cara mengelola stres.

3. Teknik relaksasi dan pijat oksitosin.

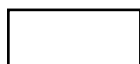
Menurut penelitian Lubis dan Anggraeni (2021) Pijat oksitosin terdiri dari teknik pemijatan pada area tulang belakang, yang dapat mendorong tubuh untuk melepaskan hormon oksitosin. Hormon ini memiliki peran yang sangat krusial dalam proses produksi ASI. Studi menunjukkan bahwa pijat oksitosin mampu meningkatkan kuantitas ASI secara signifikan, baik sebelum maupun sesudah tindakan pijat dilakukan. Teknik relaksasi juga memainkan peran dalam meningkatkan jumlah ASI. Dengan menurunkan stres dan meningkatkan kenyamanan, ibu dapat menghasilkan ASI dengan lebih baik. Pijatan yang diberikan dapat menciptakan efek relaksasi yang membantu ibu merasa lebih tenang dan nyaman, sehingga mendukung proses menyusui.

F. Kerangka Teori

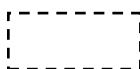


Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian

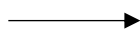
Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti



: Ada hubungan

G. Hipotesis

Apakah pijat oksitosin berpengaruh terhadap aliran ASI pada ibu yang menyusui di PMB Kota Palembang pada tahun 2025.