

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Dasar Post Partum**

##### **2.1.1 Defenisi post partum**

Masa nifas atau yang dikenal juga dengan masa post partum merupakan masa setelah melahirkan sampai pemulihan selesai dan berlangsung selama enam minggu. Dimana selama masa ini sang ibu akan melalui banyak perubahan mulai dari pemulihan fisik hingga adaptasi psikologisnya dalam memiliki anggota keluarga baru (Virginia & Winata, 2023). Post partum merupakan masa penyembuhan sejak keluarnya plasenta dan membran janin, serta berakhir ketika sistem reproduksi wanita kembali ke keadaan fisiologis seperti sebelum hamil, sekaligus masa penyesuaian diri dengan kehadiran anggota baru (Taviyanda, 2019).

Masa post partum atau disebut juga puerperium dihitung setelah 1 jam dari plasenta lahir dan berakhir setelah 6 minggu atau 42 hari. Post partum merupakan periode yang berlangsung selama proses persalinan hingga beberapa minggu setelahnya, saat organ reproduksi mengalami pemulihan dan kembali ke kondisi yang normal seperti sebelum hamil (I. Wahyuni et al., 2023).

##### **2.1.2 Tahapan post partum**

Masa post partum dibagi dalam 3 tahap yaitu:

- a. *Early* post partum, yang terjadi dalam 24 jam pertama. Periode ini merupakan saat pemulihan awal, dimana resiko perdarahan merupakan hal yang sering terjadi. Perawat harus memonitor jumlah dan karakteristik pengeluaran per vaginam atau lokhea, tinggi fundus uteri, kontraksi uterus, posisi rahim serta keadaan kandung kemih.
- b. *Immediate* post partum. Terjadi dari pertama sampai hari ketujuh pascapersalinan. Pada periode ini pasien post partum sudah mulai beradaptasi dengan kondisinya. Infeksi, ketidakefektifan menyusui, dan gangguan dalam proses keluarga merupakan bahaya yang muncul pada masa ini. Genetalia pulih sepenuhnya selama masa ini, yang berlangsung selama enam hingga delapan minggu.

- c. *Late post partum*. Berlangsung dari hari ke 7 sampai minggu keenam atau 42 hari. Ini adalah jumlah waktu yang dibutuhkan wanita untuk memulihkan diri dan berada dalam kondisi optimal selama kehamilannya.

(I. Wahyuni et al., 2023)

### **2.1.3 Perubahan adaptasi fisiologis masa nifas**

Perubahan adaptasi fisiologis masa nifas pada perubahan payudara yaitu merupakan sebuah proses laktasi yang terjadi secara alami pada semua ibu pascapersalinan. Ada dua mekanisme fisiologis yang terlibat dalam proses menyusui:

- a. Produksi ASI
- b. Sekresi atau pengeluaran ASI

Jaringan payudara berkembang dan siap untuk menjadi sumber makanan bayi selama sembilan bulan kehamilan. Ketika hormon yang diciptakan untuk mencegah kelenjar pituitari menghasilkan prolaktin (hormon laktogenik) tidak ada lagi setelah melahirkan. Sampai hari ketiga setelah melahirkan efek prolaktin mulai dirasakan. Pembuluh darah payudara membesar, menyebabkan rasa tidak nyaman. Selain itu, sel asinus yang menghasilkan ASI mulai bekerja. Lobus posterior kelenjar pituitari mengeluarkan hormon oksitosin sebagai respons terhadap refleksi saraf yang disebabkan oleh bayi yang baru lahir yang mengisap puting susu. ASI dikeluarkan melalui sinus laktiferus payudara dan ke dalam saluran yang terletak di puting susu ketika oksitosin memicu refleksi pengeluaran ASI. Sel asinus dirangsang untuk menghasilkan lebih banyak ASI ketika bayi memompa atau mengisap, menyebabkan ASI mengalir. Reaksi ini dapat berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama (Gunarmi et al., 2023).

### **2.1.4 Adaptasi psikologis pada masa nifas**

Menurut Sutanto dalam (Virginia & Winata, 2023), terdapat tiga fase penyesuaian psikologis yang dialami ibu selama masa nifas yaitu:

#### **1) Fase *Taking In***

Terjadi dalam dua hari pertama setelah persalinan. Pada periode ini ibu cenderung lebih fokus pada kondisi dirinya sendiri dan sangat bergantung pada bantuan orang

lain karena kondisi fisik yang belum pulih akibat proses melahirkan, hal ini seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman bagi ibu.

## 2) Fase *Taking Hold*

Dimulai pada hari ke tiga hingga hari kesepuluh pascapersalinan. Dalam tahap ini ibu mulai mengalami perubahan emosional, seperti rasa cemas karena merasa belum mampu merawat bayi, serta munculnya perasaan sedih. Kondisi ini membuat ibu menjadi lebih sensitif dan rentan mengalami *baby blues*.

## 3) Fase *Letting Go*

Dimulai sejak hari kesepuluh dan berlangsung hingga ibu pulih sepenuhnya. Pada fase ini, ibu mulai merasa lebih percaya diri dan siap bertanggung jawab penuh dalam mengasuh bayinya. Namun apabila ibu tidak mendapatkan dukungan yang cukup selama fase sebelumnya, maka risiko terjadinya *baby blues* bahkan depresi pascapersalinan akan meningkat. Kombinasi antara kelelahan fisik dan tekanan emosional menjadi faktor utama terjadinya depresi pascapersalinan.

(Virginia & Winata, 2023)

## 2.2 Konsep Manajemen Laktasi

### 2.2.1 Defenisi manajemen laktasi

Laktasi adalah usaha yang dilakukan oleh orang tua dan keluarga untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI. Proses manajemen laktasi dimulai dari kehamilan, berlanjut setelah melahirkan, dan berlangsung sepanjang menyusui bayi. Manajemen laktasi mencakup semua upaya untuk memfasilitasi ibu agar dapat menyusui bayinya dengan sukses. Tindakan ini terbagi dalam 3 fase yang meliputi: masa kehamilan (antenatal), saat ibu melahirkan hingga meninggal rumah sakit (perinatal), dan masa menyusui hingga anak berusia dua tahun (postnatal) (Frisilia & Handriani, 2022).

Manajemen laktasi fokus pada usaha untuk mencapai keberhasilan dalam menyusui, proses tersebut terbagi menjadi beberapa periode:

#### 1. Masa Kehamilan (Antenatal)

Aspek-aspek yang harus diperhatikan dalam manajemen laktasi menjelang persalinan antara lain:

- a. Ibu perlu mencari tahu hal-hal yang berkaitan dengan kelebihan dan manfaat pemberian ASI untuk ibu dan bayi serta risiko yang dapat timbul akibat penggunaan susu formula sebagai pengganti ASI.
- b. Selama masa kehamilan ibu harus memeriksakan kesehatannya termasuk kondisi puting susu dan memperhatikan penambahan berat badan.
- c. Sejak usia kehamilan enam bulan ibu harus melakukan perawatan payudara agar siap untuk menyusui, sehingga dapat memproduksi cukup ASI untuk bayi.
- d. Sejak trimester kedua kehamilan, ibu harus terus mencari tahu mengenai nutrisi dan makanan tambahan. Asupan makanan selama masa kehamilan sebaiknya ditingkatkan menjadi satu setengah kali dari asupan sebelum hamil.

## 2. Masa Persalinan (Perinata)

Dalam manajemen laktasi saat kelahiran, hal-hal yang perlu diperhatikan adalah:

- a. Masa persalinan yaitu masa terpenting bagi perkembangan bayi ke depan, dan penting bagi bayi untuk menyusui dengan benar termasuk dalam hal posisi menyusui dan teknik perlekatan yang benar pada payudara ibu.
- b. Ibu dianjurkan untuk tetap melakukan kontak fisik secara terus-menerus dengan bayi selama 24 jam guna mendukung proses menyusui yang berlangsung tanpa melewati batas waktu tertentu.
- c. Ibu setelah melahirkan diberikan suplemen vitamin A dengan dosis tinggi (200.000IU) yang diberikan dalam rentang waktu dua minggu pascapersalinan.

## 3. Masa Menyusui (Postnatal)

Beberapa aspek-aspek penting dalam manajemen laktasi pasca melahirkan yaitu:

- a. Setelah bayi menerima ASI pada minggu pertama kehidupan, ibu perlu memberikan ASI eksklusif selama empat bulan pertama, tanpa diberikan makanan tambahan pada bayi.
- b. Ibu perlu mencari informasi mengenai makanan yang bernutrisi selama proses menyusui sehingga bayi dapat tumbuh dengan baik.
- c. Ibu dianjurkan untuk istirahat yang cukup guna menjaga kesehatan dan pikiran, serta mencegah kelelahan berlebih yang dapat mengganggu kelancaran produksi ASI.

- d. Ibu juga disarankan untuk senantiasa mengikuti arahan dari tenaga kesehatan, seperti yang diberikan di posyandu maupun puskesmas, apabila mengalami kendala dalam proses menyusui
- e. Ibu juga perlu memberikan perhatian khusus terhadap kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi anak, khususnya bagi bayi yang telah memasuki usia 4 bulan. (Itsna et al., 2024)

### **2.2.2 Pengertian ASI**

Air susu ibu (ASI) merupakan cairan yang dihasilkan oleh kelenjar susu, karena ASI mengandung banyak nutrisi penting yang dibutuhkan bayi baru lahir terkhusus berusia 0 sampai 6 bulan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang baik (Nababan et al., 2021).

ASI menjadi nutrisi utama bagi bayi dari lahir hingga usia dua tahun. Periode dua tahun pertama kehidupan merupakan golden period bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, di mana terjadi pertumbuhan cepat pada otak. Dari saat lahir hingga usia 6 bulan, organ-organ penting seperti sistem kekebalan tubuh dan sistem saraf berkembang dengan cepat (Fitriani et al., 2021). Pemberian ASI eksklusif merupakan praktik menyusui bayi tanpa disertai makanan atau cairan tambahan lainnya, seperti susu formula, air putih, atau jus, hingga usia bayi mencapai enam bulan (Nuraningsih, 2016) dalam (E. S. Wahyuni et al., 2021).

### **2.2.3 Fisiologi laktasi**

Laktasi atau proses menyusui memiliki dua arti, yaitu produksi dan pengeluaran ASI. Pembentukan payudara dimulai ketika embrio berusia 18-19 minggu dan baru selesai saat menstruasi pertama terjadi. Hormon estrogen dan progesteron berperan dalam pematangan alveoli. Sementara itu, hormon prolaktin bertanggung jawab untuk menghasilkan ASI, bersama dengan hormon lain seperti insulin dan tiroksin (Wijaya et al., 2023).

Selama masa kehamilan hormon estrogen dan progesteron memicu pembentukan alveolus dan saluran laktiferus dalam payudara. Selain itu, hormon ini juga merangsang pembentukan kolostrum, akan tetapi produksi ASI baru dimulai setelah bayi lahir saat kadar estrogen menurun. Penurunan ini membuat kadar prolaktin meningkat yang

kemudian dimulai produksi ASI. Prolaktin terus diproduksi seiring dengan proses menyusui antara ibu dan bayinya.

Terdapat dua refleksi penting dalam proses laktasi sebagai berikut:

1. Refleksi Prolaktin

Hormon prolaktin dilepaskan saat ujung saraf sensorik di puting susu terstimulasi. Impuls tersebut akan menuju ke hipotalamus dan kemudian ke bagian depan kelenjer hipofisis, hormon ini berperan penting dalam produksi ASI di alveoli. Oleh karena itu, produksi ASI meningkat seiring dengan frekuensi menyusui.

2. Refleksi Let Down

Hisapan dari bayi mendorong keluarnya ASI dari alveolus payudara melalui saluran susu menuju ke sinus laktiferus. Kelenjer hipofisis bagian belakang menghasilkan lebih banyak oksitosin sebagai hasil dari hisapan tersebut. Hormon oksitosin kemudian masuk ke dalam aliran darah dan mengakibatkan kontraksi pada sel-sel tertentu (sel mioepitel) yang ada di sekitar alveolus payudara dan saluran laktiferus. Kontraksi dari sel-sel ini membantu mengeluarkan ASI dari alveolus melalui duktus laktiferus ke dalam sinus laktiferus agar dapat disimpan. Ketika bayi menghisap ASI yang ada dalam sinus tersebut terdorong keluar ke mulut bayi. Proses gerakan ASI dari sinus ini dikenal dengan istilah “let down” atau pelepasan.

Tiga refleksi penting saat bayi menyusui yaitu:

- 1) Refleksi Menangkap (rooting refleksi)

Refleksi ini terjadi ketika pipi bayi disentuh, maka akan secara refleks menoleh ke arah rangsangan tersebut. Jika bibirnya terstimulasi oleh puting, bayi akan membuka mulut dan berusaha mengisap puting.

- 2) Refleksi menghisap

Refleksi ini muncul saat bagian langit-langit mulut bayi mendapatkan rangsangan, umumnya dari puting ibu. Untuk merangsang refleksi ini secara optimal sebagian area areola perlu masuk ke dalam mulut bayi agar puting mencapai bagian belakang langit-langit. Hal ini akan membuat sinus laktiferus di bawah areola ditekan oleh gusi, lidah, dan langit-langit mulut sehingga ASI akan keluar.

### 3) Refleksi menelan

Setelah mulut bayi penuh dengan ASI, ia akan menelannya.

(D. V. Sari et al., 2021)

## 2.2.4 Kandungan ASI

### 1. Karbohidrat

Laktosa adalah jenis karbohidrat yang terkandung dalam ASI dan jumlahnya lebih banyak dibandingkan dengan susu sapi. Laktosa mendukung proses metabolisme menjadi dua jenis gula biasa yaitu galaktosa dan glukosa serta membantu penyerapan kalsium yang penting untuk perkembangan yang cepat pada otak bayi.

### 2. Protein

Air dadih adalah protein utama yang terkandung dalam ASI. Karena mudah dicerna, air dadih membentuk lapisan lembut yang memungkinkan nutrisi diserap ke dalam darah bayi. Kasein yang merupakan protein utama dalam susu sapi dan ketika susu sapi atau susu formula diberikan kepada bayi kasein dapat membentuk lapisan karet yang lebih sulit dicerna, terkadang mengarah pada masalah konstipasi. Beberapa protein dalam ASI juga berfungsi melindungi bayi dari penyakit dan infeksi.

### 3. Lemak

Sebagian besar kalori dalam ASI berasal dari lemak, yang menyumbang sekitar setengah total kalori. Kolesterol merupakan salah satu lemak yang dibutuhkan dalam perkembangan normal sistem saraf bayi termasuk otak. Kolesterol mendukung pertumbuhan pelindung khusus pada saraf saat berkembang dan memperbaiki. ASI juga mengandung cukup asam lemak yang berkontribusi terhadap kesehatan otak dan saraf. Asam lemak tak jenuh ganda seperti asam dokosaheksanoat (DHA) yang terdapat dalam ASI sangat membantu dalam perkembangan penglihatan.

### 4. Vitamin

#### a. Vitamin A

ASI kaya akan betakaroten serta vitamin A dalam jumlah yang cukup. Selain berperan penting bagi kesehatan mata, vitamin A juga mendukung proses pembelahan sel, memperkuat sistem imun, dan membantu pertumbuhan. Inilah sebabnya mengapa bayi yang menyusui ASI memiliki perkembangan fisik dan daya tahan tubuh yang baik.

b. Vitamin D

Kandungan vitamin D dalam ASI tergolong rendah. Oleh karena itu jika bayi mendapat ASI secara eksklusif disertai paparan sinar matahari pagi, bayi dapat terhindar dari gangguan tulang yang disebabkan oleh defisiensi vitamin D.

c. Vitamin E

ASI memiliki salah satu manfaat penting berupa tingginya kandungan vitamin E, khususnya dalam kolostrum dan ASI pada awal laktasi. Vitamin E memiliki peran penting dalam meningkatkan daya tahan membran eritrosit dalam tubuh.

d. Vitamin K

Kandungan vitamin K dalam ASI cukup rendah maka diperlukan pemberian vitamin K tambahan yang biasanya diberikan melalui injeksi dan berperan penting sebagai faktor dalam proses koagulasi darah.

e. Vitamin yang Larut dalam Air

Sebagian besar vitamin yang larut dalam air didapatkan dalam ASI, termasuk vitamin B, vitamin C dan asam folat. Kadar vitamin B1 dan B2 dalam ASI tergolong tinggi sedangkan kandungan vitamin B6, B12 dan asam folat cenderung rendah, khususnya pada ibu dengan pola makan yang kurang baik. Oleh karena itu, ibu menyusui disarankan untuk mengonsumsi asupan vitamin tambahan.

5. Mineral

Mineral dalam ASI memiliki kualitas yang lebih baik dan dapat lebih mudah diserap daripada mineral yang ada dalam susu sapi. Mineral utama yang pada susu sapi adalah kalsium yang berfungsi untuk pertumbuhan jaringan otot, proses transmisi saraf, dan pembekuan darah. Meskipun kalsium dalam ASI lebih sedikit dibandingkan dengan susu sapi tingkat penyerapannya lebih tinggi. Selenium yang berperan untuk mendukung pertumbuhan anak, juga ditemukan dalam jumlah cukup tinggi pada ASI dibandingkan dengan susu sapi dan susu formula.

6. Air

Air merupakan komponen utama dalam ASI mencapai sekitar 87%. Air berperan penting dalam menjaga suhu tubuh bayi bahkan di cuaca yang sangat panas ASI sudah memenuhi semua kebutuhan cairan bayi.

## 7. Kartinin

Kandungan kartinin pada ASI cukup tinggi dan berperan penting untuk mendukung pembentukan energi yang dibutuhkan untuk menjaga metabolisme tubuh.

(Wijaya et al., 2023)

### 2.2.5 Manfaat ASI

Banyak keuntungan yang dapat diperoleh dari pemberian ASI khususnya ASI eksklusif. Beberapa manfaat ASI bagi bayi antara lain:

#### a. Sistem Kekebalan

Bayi menjadi lebih kuat karena ASI mengandung zat antibodi yang membangun sistem kekebalan, ini membantu tubuh bayi melawan infeksi bakteri dan virus. Dengan begitu bayi yang menerima ASI memiliki kemungkinan lebih rendah untuk terkena berbagai gangguan kesehatan seperti diare, asma, alergi, infeksi telinga, infeksi saluran pernapasan, sembelit, sindrom kematian bayi mendadak, serta meningitis. Selain itu bayi yang mendapatkan ASI berisiko lebih kecil untuk mengalami obesitas dan diabetes tipe 2 di masa depan dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif.

#### b. ASI Meningkatkan Kecerdasan

Para ahli mengatakan bahwa asam lemak dalam ASI sangat berperan dalam perkembangan kognitif bayi, dan ikatan emosional yang terbentuk antara ibu dan bayi saat proses menyusui juga memberikan dampak positif. Berbagai studi mengungkapkan bahwa bayi yang mendapatkan ASI cenderung memiliki tingkat kecerdasan yang lebih baik.

#### c. Mengurangi Risiko Terjadinya Sindrom Kematian Bayi Mendadak (SIDS)

Pemberian ASI eksklusif dapat menurunkan risiko sindrom kematian bayi mendadak saat bayi tidur. Penelitian menunjukkan bahwa efek positif ASI terhadap pengurangan risiko SIDS akan terlihat setelah ASI diberikan secara eksklusif selama minimal dua bulan.

Manfaat dari ASI tidak hanya dirasakan oleh bayi, tetapi juga memberikan banyak keuntungan bagi ibu. Berikut beberapa manfaat menyusui bagi ibu:

- a. Meningkatkan ikatan ibu dan anak saat menyusui, terjadi kontak fisik antara kulit ibu dan bayi serta tatapan mata yang dapat memperkuat ikatan antara keduanya.
- b. Membantu tubuh menjadi lebih langsing, proses menyusui tidak hanya menyalurkan ASI tetapi juga dapat membakar kalori.
- c. Merupakan KB Alami  
Menyusui secara eksklusif dapat menghambat ovulasi dan ini dikenal sebagai metode amenore laktasi.
- d. Menghemat Pengeluaran  
Memberikan ASI tidak memerlukan biaya berbeda dengan susu formula.
- e. Mengurangi Risiko Perdarahan  
Hormon oksitosin yang dilepaskan saat menyusui membantu rahim melakukan kontraksi sehingga mengurangi kemungkinan perdarahan setelah melahirkan dan mempercepat kembalinya bentuk rahim ke kondisi semula.
- f. Mengurangi Stres  
Proses menyusui memicu produksi hormon oksitosin yang dapat membantu ibu merasa lebih santai.  
(Satryawan & Astuti, 2021)

### **2.2.6 Tanda bayi cukup ASI**

Tanda-tanda bahwa bayi menerima cukup ASI adalah sebagai berikut:

1. Bayi buang air kecil setidaknya 8 kali dalam sehari, dan warna urin biasanya tidak kuning pekat
2. Bayi harus sering buang air besar arnanya kekuningan serta berbiji
3. Dalam waktu 24 jam bayi menyusu sekitar 10 kali
4. Ibu bisa mendengar suara lembuat saat bayi menelan ASI
5. Berat badan bayi juga meningkat

(Sari 2019) dalam (Wulandari Yuanita et al., 2021)

### **2.2.7 Faktor mempengaruhi kelancaran ASI**

Keberhasilan dalam produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh berbagai aspek yaitu: (Rahmawati & Prayogi, 2021)

## 1. Faktor internal

### a. Faktor yang berasal dari bayi

#### 1) Faktor fisik dan kondisi kesehatan bayi

Bayi yang lahir secara prematur dengan berat badan rendah ataupun mengalami gangguan struktur mulut dan rahang yang tidak baik, serta adanya gangguan metabolisme dan kesehatan yang buruk dapat berpengaruh pada reflek hisap bayi ketika menyusu. Jika bayi menyusu jarang atau dengan kekuatan yang lemah, maka dapat menghambat rangsangan yang diperlukan untuk kelancaran produksi dan pengeluaran ASI.

#### 2) Perilaku bayi

Bayi yang terpapar efek anestesi dari ibunya selama proses persalinan melalui plasenta cenderung tertidur dan tidak aktif menyusu. Kurangnya hisapan dari bayi menyebabkan tidak adanya rangsangan untuk prolaktin dan oksitosin yang memiliki peran untuk menstimulus pembentukan dan pelepasan ASI .

### b. Faktor dari Ibu

#### 1) Faktor Fisik pada Ibu

Beberapa kondisi tubuh yang dapat membuat kelancaran ASI terhambat meliputi adanya masalah hormonal (endokrin), kurang berkembangnya jaringan payudara, bentuk atau kondisi puting susu, usia ibu, jumlah kehamilan sebelumnya, keadaan kesehatan serta gaya hidup (seperti merokok, mengonsumsi alkohol, penggunaan kontrasepsi hormonal) dan nyeri. Asupan nutrisi dan cairan yang didapat ibu juga mempengaruhi faktor fisik.

#### 2) Faktor psikologis ibu

Produksi ASI bisa terhambat jika ibu mengalami stres, kebingungan, kemarahan, kesedihan atau kurang perhatian dari keluarga atau pasangan. Rasa cemas yang dialami ibu terbukti berdampak pada kelancaran pengeluaran ASI, dalam situasi ini peran ayah sangat penting untuk memberikan dukungan emosional dan menciptakan ketenangan bagi ibu.

Ibu yang mengalami emosi negatif yang lebih rendah mempunyai kelancaran ASI yang lebih baik dibandingkan dengan ibu yang emosi tinggi.

3) Pengetahuan ibu

Pengetahuan terbentuk melalui pengalaman dan pendidikan, hal-hal yang diketahui ibu yang dapat mempengaruhi kelancaran ASI termasuk pemahaman tentang teknik menyusui dan keterampilan dalam menyusui atau memerah ASI. Cara menyusui dan memerah ASI yang benar dapat mempengaruhi pelepasan prolaktin dan oksitosin sehingga meningkatkan kelancaran ASI.

6. Faktor eksternal

a. Inisiasi menyusui dini (IMD)

IMD merupakan proses alami dimana bayi mencari dan menghisap puting susu ibunya dalam waktu dua jam pertama setelah lahir. Ketika bayi diberikan kesempatan untuk menyusui dini, produksi ASI meningkat hingga delapan kali lipat. Hal ini terjadi karena isapan yang dilakukan pada awal, menjaga refleks prolaktin dan oksitosin yang berfungsi untuk membantu proses pembentukan dan pelepasan ASI.

b. Frekuensi dan durasi menyusui

Penelitian yang dilakukan pada ibu yang memiliki bayi prematur menunjukkan bahwa produksi ASI paling maksimal ketika dilakukan pemompaan lima kali sehari selama bulan pertama pasca melahirkan. Penelitian lain menemukan bahwa dengan menyusui sepuluh kali sehari di minggu pertama produksi ASI dapat meningkat sekitar tiga kali lipat. Oleh karena itu disarankan untuk menyusui setidaknya delapan kali dalam sehari pada masa awal setelah melahirkan. Kegiatan menyusui ini berkaitan erat dengan kemampuan merangsang hormon di kelenjer payudara.

### 2.2.8 Upaya memperbanyak ASI

Upaya untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan cara menjaga dan mendukung proses laktasi. Frekuensi menyusui yang lebih tinggi oleh ibu akan menghasilkan ASI yang lebih banyak. Ini karena setiap kali menyusui, otak mendapatkan sinyal untuk melepaskan hormon oksitosin dan prolaktin. Baik bayi maupun ibu dapat

berkontribusi dalam meningkatkan jumlah ASI. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil untuk memperbanyak ASI:

1. Menyusui bayi setiap dua jam, baik siang maupun malam, selama 10 hingga 15 menit.
2. Setelah melahirkan, penting untuk memperkenalkan bayi pada payudara meskipun ASI belum keluar. Biarkan bayi mencari puting susu ibunya sendiri karena isapan sejak dini sangat membantu meningkatkan ASI.
3. Pastikan bayi berada dalam posisi menyusui yang benar dan perhatikan suara menelan yang terdengar aktif.
4. Lanjutkan menyusui hingga payudara terasa kosong, dan jika ASI masih ada, mulailah menyusui berikutnya dari payudara yang belum kosong.
5. Menyusui sebaiknya dilakukan di tempat yang tenang dan nyaman, dan jangan lupa untuk banyak minum setelah menyusui.
6. Ibu perlu mempersiapkan dirinya secara mental untuk menyusui. Memiliki motivasi yang tinggi untuk menyusui akan membantu dalam meningkatkan produksi ASI.
7. Pilihlah bra yang longgar untuk kenyamanan.
8. Sangat penting untuk mengikuti informasi tentang manfaat ASI dan aspek menyusui serta laktasi lainnya.
9. Lakukan perawatan pada payudara dan senam demi kesehatan.
10. Tingkatkan asupan gizi dalam makanan dan pastikan cukup istirahat.
11. Ibu harus meyakinkan dirinya jika mampu menghasilkan ASI yang lebih banyak dengan melakukan langkah-langkah di atas.

(Dewi Ciselia & Vivi Oktari, n.d.)

## **2.3 Konsep Video**

### **1. Pengertian video**

Video merupakan teknologi yang berfungsi untuk menangkap, merekam, memproses, mentransmisikan dan menata ulang gambar bergerak. video merupakan gambaran suatu objek yang bergerak bersama dengan suara alamiah atau suara yang sesuai. Video memiliki kemampuan dalam melukiskan gambar hidup dan suara memberinya daya tarik tersendiri. Pada umumnya video digunakan untuk tujuan-tujuan hiburan, dokumentasi dan pendidikan. Video juga dapat menyajikan informasi,

memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat atau memperpanjang waktu dan mempengaruhi sikap (Ratnasari et al., 2025)

Video merupakan serangkaian gambar gerak yang disertai suara yang membentuk suatu kesatuan yang dirangkai menjadi alur, dengan pesan-pesan didalamnya untuk ketercapaian tujuan pembelajaran yang disimpan dengan proses penyimpanan pada media (Fadilah et al., 2023).

## 2. Karakteristik media video

### 1) *Clarity of Message* (kejelasan pesan).

Dengan media video siswa dapat memahami pesan pembelajaran secara lebih bermakna dan informasi dapat diterima secara utuh sehingga dengan sendirinya informasi akan tersimpan dalam memory jangka panjang dan bersifat retensi.

### 2) *Stand Alone* (berdiri sendiri)

Video yang dikembangkan tidak bergantung pada bahan ajar lain atau tidak harus digunakan bersama-sama dengan bahan ajar lain.

### 3) *User Friendly* (bersahabat/akrab dengan pemakainya)

Media video menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti, dan menggunakan bahasa yang umum. Paparan informasi yang tampil bersifat membantu dan bersahabat dengan pemakainya, termasuk kemudahan pemakai dalam merespon, mengakses sesuai dengan keinginan.

### 4) Representasi Isi

Materi harus benar-benar representatif, misalnya materi simulasi atau demonstrasi.

### 5) Visualisasi dengan media

Materi dikemas secara multimedia terdapat didalamnya teks, animasi, sound, dan video sesuai tuntutan materi. Materi-materi yang digunakan bersifat aplikatif, berproses, sulit terjangkau berbahaya apabila langsung dipraktikkan, memiliki tingkat keakurasian tinggi.

### 6) Menggunakan kualitas resolusi yang tinggi.

### 3. Fungsi dan tujuan media video

Fungsi-fungsi dari media video adalah sebagai berikut:

- 1) Dapat menarik dan mengarahkan perhatian masyarakat untuk berkonsentrasi kepada isi video.
- 2) Dapat terlihat dari tingkat keterlibatan emosi dan sikap pada saat menyimak tayangan materi video yang disertai dengan visualisasi.
- 3) Membantu pemahaman dan ingatan isi materi bagi masyarakat yang lemah dalam membaca.

Tujuan media video:

- 1) Dapat mengembangkan kemampuan kognitif yang menyangkut kemampuan mengenal kembali dan kemampuan memberikan rangsangan berupa gerak dan sensasi
- 2) Video merupakan media yang tepat untuk memperlihatkan contoh keterampilan yang menyangkut gerak. Dengan alat ini diperjelas baik dengan cara memperlambat ataupun mempercepat gerakan yang ditampilkan.
- 3) Melalui video masyarakat langsung mendapat umpan balik secara visual terhadap kemampuan mereka sehingga mampu mencoba keterampilan yang menyangkut gerakan tadi.

### 4. Manfaat media video

Adapun manfaat penggunaan media video adalah sebagai berikut:

- 1) Sangat membantu tenaga pengajar dalam mencapai efektifitas pembelajaran.
- 2) Memaksimalkan pencapaian tujuan pembelajaran dalam waktu yang singkat.
- 3) Dapat belajar untuk lebih berkonsentrasi.
- 4) Menjadi aktif dan termotivasi untuk mempraktekan latihan-latihan.
- 5) Memberikan daya pemahaman keterampilan yang lebih terstruktur.
- 6) Daya nalar lebih terfokus dan lebih kompeten.

## 2.4 Konsep Keterampilan

### 1. Defenisi keterampilan

Keterampilan berasal dari kata "terampil" yang artinya cakap, mampu, dan cekatan. Keterampilan membutuhkan pelatihan dan kemampuan dasar yang dimiliki setiap orang agar dapat lebih membantu menghasilkan sesuatu yang lebih bernilai dengan lebih cepat.

Skill atau keterampilan adalah kemampuan untuk menggunakan akal, pikiran, ide dan kreativitas dalam mengerjakan, mengubah maupun untuk membuat sesuatu yang lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut.

Selain itu skill juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menerjemahkan pengetahuan kedalam praktik sehingga akan tercipta kinerja yang diinginkan. Berikut beberapa pengertian keterampilan menurut para ahli:

- a. Gordon, skill merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan tepat
- b. Nadler, skill kegiatan yang memerlukan praktik atau dapat diterjemahkan sebagai implikasi dari aktivitas
- c. Higgins, skill adalah kemampuan dalam tindakan dan memenuhi suatu tugas
- d. Iverson, skill adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan secara mudah dan tepat.

Dari beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan skill adalah kemampuan untuk mengoperasikan suatu pekerjaan secara mudah dan cermat. Menurut Robbins, keterampilan dibedakan menjadi 4 kategori:

- a. *Basic Literacy skill*: merupakan keahlian dasar yang sudah pasti harus dimiliki setiap orang, misalnya membaca, menulis, berhitung, mendengarkan dan lain sebagainya.
- b. *Technical skill*, adalah keahlian secara teknis yang diperoleh melalui pembelajaran dalam bidang teknik seperti mengoperasikan komputer maupun alat-alat digital lainnya.
- c. *Interpersonal skill*: merupakan keahlian setiap orang dalam berkomunikasi antara satu dengan yang lain seperti mendengarkan seseorang, memberi pendapat, maupun bekerja secara tim.
- d. *Problem solving*, adalah keahlian seseorang dalam memecahkan masalah melalui logika maupun perasaan.

(Noor, 2021)

## 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan

Terdapat tiga faktor yang mempengaruhi keterampilan secara langsung.

- a. Motivasi. Merupakan sesuatu yang dapat membangkitkan keinginan dalam diri seseorang untuk melakukan berbagai tindakan. Melalui motivasi ini seseorang akan terdorong untuk melakukan sesuai dengan prosedur yang sudah diajarkan.
- b. Pengalaman. Melalui pengalaman dapat memperkuat kemampuan seseorang dalam melakukan sebuah tindakan (keterampilan). Pengalaman membangun seseorang untuk dapat melakukan tindakan-tindakan selanjutnya menjadi lebih baik dikarenakan telah melakukan tindakan-tindakan di masa lampau.
- c. Keahlian. Keahlian yang dimiliki seseorang akan membuat orang tersebut lebih terampil dalam melakukan keterampilan tersebut. Melalui keahlian yang dimiliki juga akan membuat seseorang mampu melakukan sesuatu sesuai dengan yang sudah diajarkan.

(Noor, 2021)

## **2.5 Konsep Pijat *Woolwich***

### **2.5.1 Pengertian pijat *Woolwich***

Pijat *Woolwich* merupakan suatu teknik pijat yang dilakukan pada daerah sinus laktiferus yang terletak 1-1,5 cm di atas areola mammae. Tujuan utama dari pijat ini adalah untuk membantu proses pengeluaran ASI yang tersimpan dalam sinus laktiferus. Dengan cara menstimulasi saraf-saraf di payudara, di mana rangsangan tersebut dikirim ke hipotalamus dan selanjutnya direspon oleh hipofisis anterior guna melepaskan hormon prolaktin untuk kemudian mengalir melalui aliran darah menuju sel mioepitel pada payudara untuk memproduksi air susu ibu (ASI). Dengan demikian, pijatan ini dapat meningkatkan volume ASI sekaligus mencegah terjadinya bendungan ASI yang dapat mengakibatkan pembengkakan pada payudara.

Menurut Pamuji (2014) dalam (Abdullah et al., 2024) menjelaskan bahwa teknik pijat *Woolwich* ini didasarkan pada pengamatan bahwa kelancaran aliran ASI jauh lebih penting dibandingkan dengan sekresi kelenjar ASI. Dengan teknik pijat ini, saraf vegetatif dan jaringan bawah kulit akan terpengaruh yang bisa membantu merelaksasi jaringan dan memperlancar aliran darah pada sistem saluran laktiferus sehingga produksi ASI menjadi lebih lancar. Selain itu pijat ini juga dapat merangsang sel-sel mioepitel di sekitar kelenjar payudara, dan rangsangan ini di teruskan ke hipotalamus yang kemudian memicu

hipofisis anterior untuk memproduksi hormon prolaktin. Dengan demikian juga dapat mencegah terjadinya peradangan atau bendungan pada payudara.

### **2.5.2 Manfaat pijat *Woolwich***

Pijat *Woolwich* bertujuan untuk membantu merangsang pengeluaran ASI yang tersimpan dalam sinus laktiferus. Adapun beberapa manfaat dari pijat ini antara lain:

- a. Mencegah terjadinya sumbatan pada saluran ASI.
- b. Mencegah terjadinya peradangan atau penumpukan ASI yang dapat menyebabkan pembengkakan payudara.
- c. Meningkatkan jumlah produksi ASI.

Pijat *Woolwich* diberikan kepada ibu nifas dua kali sehari, pada pagi dan sore dengan durasi minimal tiga hari.

### **2.5.3 Prosedur pelaksanaan pijat *Woolwich***

Pijat *Woolwich* merupakan teknik stimulasi payudara yang dilakukan dengan gerakan memutar menggunakan kedua ibu jari pada area sinus laktiferus, yaitu sekitar 1 hingga 1,5 cm dari areola mammae dan dilakukan kurang lebih 15 menit (Kusumastuti, 2017) dalam (Abdullah et al., 2024). Terdapat beberapa langkah dalam melakukan pijat *Woolwich* yaitu:

- a. Anjurkan ibu untuk duduk tegak dan dalam keadaan rileks di atas kursi
- b. Lepaskan pakaian bagian atas ibu
- c. Memasang handuk sebagai pengalas
- d. Melakukan 6 langkah cuci tangan dengan benar
- e. Oleskan baby oil pada kedua telapak tangan untuk mempermudah proses pemijatan
- f. Memulai pijatan dengan menggunakan tiga jari (telunjuk, tengah, dan manis) pada masing-masing tangan untuk memijat pada area payudara. Kemudian lakukan gerakan mendorong ke arah depan secara melengkung hingga jari mengenai area puting dan dilakukan dalam 15 kali.



Gambar 2. 1 Gerakan I Pijat *Woolwich*

- g. Tempatkan kedua ibu jari kanan dan kiri di samping puting dengan posisi mengarah ke atas, kemudian lakukan gerakan naik turun sebanyak 15 kali.



Gambar 2. 2 Gerakan II Pijat *Woolwich*

- h. Lakukan dengan menggunakan dua jari lalu gerakkan ke atas dan ke bawah sebanyak 15 kali.



Gambar 2. 3 Gerakan III Pijat *Woolwich*

- i. Letakkan ibu jari (kanan dan kiri) pada bagian atas dan bawah puting, kemudian lakukan gerakan maju mundur sebanyak 15 kali secara bergantian.



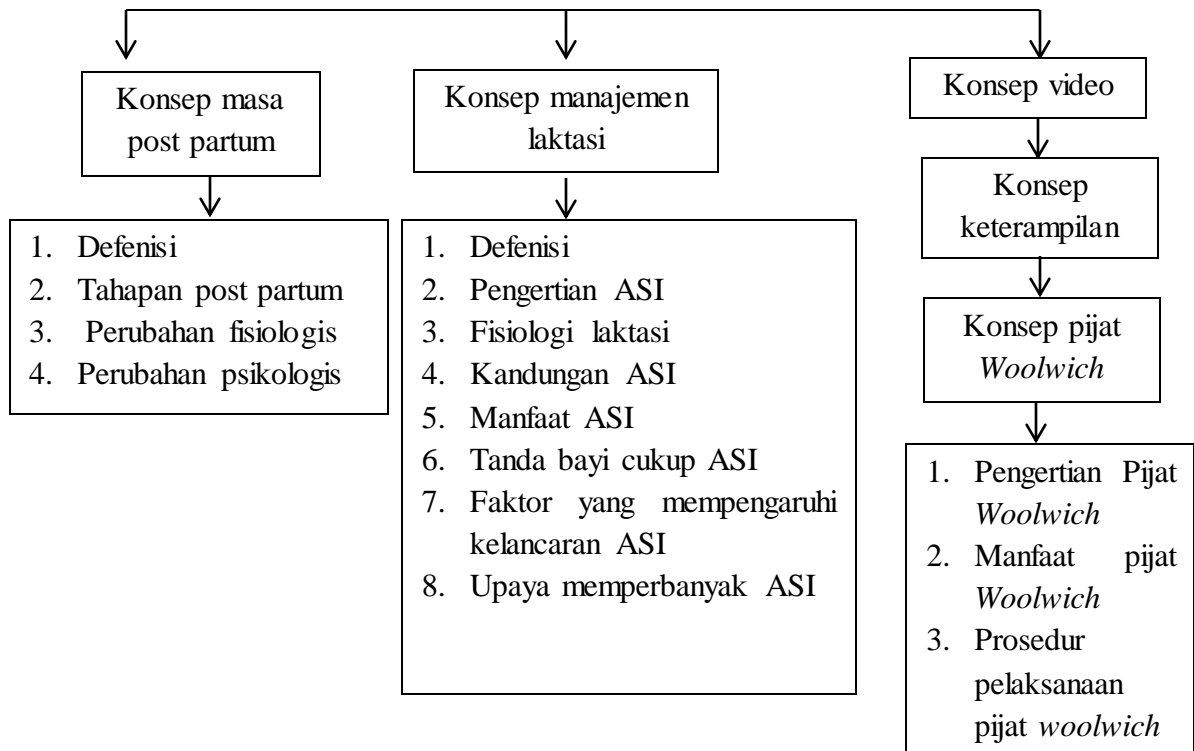
Gambar 2. 4 Gerakan IV Pijat *Woolwich*

- j. Selanjutnya gunakan handuk untuk membersihkan kedua payudara, lalu lakukan gerakan akhir dengan menggunakan jari untuk memerah ASI. Mulailah dari area areola dengan menempatkan ibu jari di bagian atas dan bawah puting, lalu pijat secara perlahan hingga ASI keluar. Ibu dapat memilih untuk langsung menyusui bayinya ataupun menyimpan ASI yang sudah diperah.



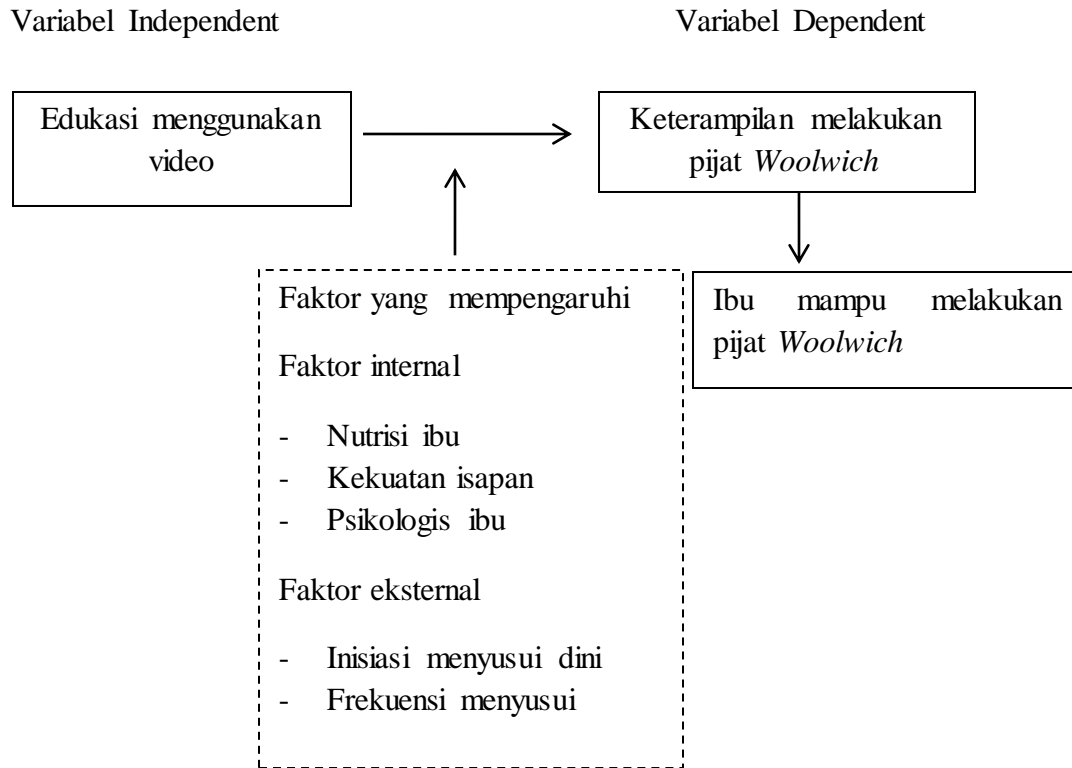
Gambar 2. 5 Gerakan V Pijat *Woolwich*

## 2.6 Kerangka Teori



Gambar 2. 6 Kerangka teori

## 2.7 Kerangka Konsep



Gambar 2. 7 Kerangka konsep

Keterangan :

- : Diteliti
- : Tidak diteliti

## 2.8 Hipotesis

Hipotesis penelitian sebagai berikut :

- H1: Ada pengaruh pemberian edukasi menggunakan video terhadap keterampilan melakukan pijat *Woolwich* pada ibu post partum untuk meningkatkan produksi ASI.