

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Post Partum

2.1.1 Definisi Post Partum

Masa post partum, atau yang lebih dikenal sebagai masa nifas, merupakan periode kritis dalam siklus reproduksi wanita yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika organ-organ reproduksi kembali ke kondisi sebelum hamil. Periode ini umumnya berlangsung selama 6 hingga 8 minggu. Masa nifas menjadi fondasi penting bagi kesehatan jangka panjang ibu dan bayi (Lopez-Gonzalez & Kopparapu, 2022). Selama periode ini, seorang wanita akan mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis yang signifikan, termasuk fluktuasi hormonal yang cepat, produksi ASI, nyeri postpartum, nyeri di lokasi episiotomi, dan kelelahan ekstrem (Youn et al., 2021). Perubahan-perubahan ini menuntut adaptasi yang cepat dan seringkali menimbulkan tantangan tersendiri bagi ibu baru (Özşahin et al., 2022).

2.1.2 Tahapan Masa Nifas

Terdapat 3 tahapan dalam masa nifas (Kumarasinghe et al, 2024)

1) *Immediate* postpartum (0-24 jam pertama)

Merupakan periode kritis di mana risiko perdarahan postpartum dan infeksi sangat tinggi (Kim et al., 2019).

2) *Early* postpartum (2-7 hari pertama)

Fase ini berlangsung hingga satu minggu setelah persalinan, ditandai dengan involusi uterus, laktogenesis (produksi ASI), dan penyesuaian terhadap perubahan hormonal (Kim et al., 2019).

3) *Late* postpartum (minggu ke-2 hingga minggu ke-6)

Fase yang berlangsung berlangsung dari minggu kedua hingga minggu keenam atau kedelapan, adalah periode pemulihan dan adaptasi yang berkelanjutan, di mana organ reproduksi kembali ke kondisi sebelum hamil dan ibu menyesuaikan diri dengan peran barunya (Kim et al., 2019).

2.1.3 Fisiologi Post Partum

Sistem reproduksi mengalami involusi, yaitu proses mengembalikan uterus ke ukuran dan kondisi sebelum hamil (Wijaya et al., 2021).

a) Kardiovaskuler

Sistem kardiovaskular juga mengalami adaptasi yang signifikan. Cardiac output dapat meningkat hingga 50-80% dibandingkan dengan nilai sebelum persalinan dan secara bertahap kembali normal dalam beberapa minggu (Halpern et al., 2019).

b) Payudara

Payudara mengalami perubahan signifikan, menjadi lebih besar, keras, dan areola menjadi lebih gelap, menandakan dimulainya laktasi (Roslianti et al., 2022).

c) Uterus

Perubahan uterus setelah melahirkan akan kembali ke kondisi sebelum hamil yang beratnya hanya 30gr (Karjatin, 2016).

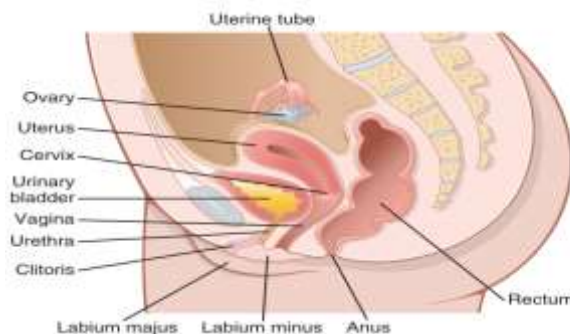
d) Vagina dan Perineum

Sekitar 6-8 minggu setelah melahirkan vagina akan kembali seperti semula dengan adanya penurunan pada estrogen yang berperan dalam penipisan mukosa vagina dan hilangnya rugae (Karjatin, 2016).

e) Abdomen

Membutuhkan waktu sekitar 6 minggu untuk mengembalikan dinding abdomen seperti semula. Kembalinya tonus otot tergantung pada tonus otot sebelumnya (Karjatin, 2016).

2.1.4 Anatomi Fisiologi Organ Reproduksi Wanita



Gambar 2.1.4 *The female reproductive organs*

Sumber: *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*
(E Hall, 2016)

1) Uterine tube

Uterine tube atau yang kerap disebut tuba Fallopi yaitu organ yang memainkan peran penting dalam fertilisasi dengan menyediakan jalur bagi ovum untuk bergerak dari ovarium ke uterus juga sebagai tempat terjadinya pembuahan. Tuba ini memiliki lapisan mukosa yang kaya akan sel-sel bersilia, yang pergerakannya membantu mengarahkan ovum ke arah uterus (Wayan et al., 2019).

2) *Ovary*

Ovarium adalah gonad betina, tempat terjadinya gametogenesis dan sekresi hormon seks. Korteks luar setiap ovarium adalah tempat perkembangan folikel, sedangkan medula bagian dalam mengandung pembuluh darah dan jaringan ikat (Rosner et al., 2024)

3) Uterus

Yaitu organ berongga berotot, berfungsi sebagai tempat implantasi, perkembangan, dan kelahiran janin (Hasanah et al., 2019).

4) Vagina

Adalah liang atau saluran yang menghubungkan vulva dan rahim, terletak diantara kandung kencing dan rectum. Dinding depan vagina panjangnya 7-9 cm dan dinding belakang 9-11 cm. Saluran keluar untuk mengalirkan darah haid dan sekret lain dari rahim, Alat untuk bersenggama, Jalan lahir pada waktu bersalin (D. Safitri, 2019).

5) *Clitoris*

Klitoris adalah penonjolan kecil jaringan erektile, dengan panjang kira-kira 2,5 cm, kaya akan suplai pembuluh darah dan serabut saraf sebagai respon terhadap rangsangan, klitoris menjadi ereksi dan terisi dengan darah dengan cara yang sama yang terjadi pada penis laki-laki (D. Safitri, 2019).

6) Labium majus

Merupakan dua lipatan jaringan lemak yang tertutup kulit, yang terbentang dari mons pubis di anterior bergabung dengan otot perineum. Permukaan luar labia mayora di tutupi oleh rambut setelah pubertas dan permukaan dalam lebih lembut dan

mengandung kelenjar sebacea dan kelenjar keringat (D. Safitri, 2019).

7) Labium minus

Merupakan dua lipatan tipis kulit menutupi labia mayora. Labia minora lembut, tidak di tutupi rambut, dan mengandung beberapa kelenjar keringat dan kelenjar sebacea. Di bagian anterior, labia minora masing-masing di bagi menjadi dua lipatan kulit dan bersatu membentuk prepusium di depan klitoris, dan frenulum di belakang klitoris. Di *posterior* labia minora bertemu fourchette, lipatan kulit tebal dibelakang orifisisum vagina (D. Safitri, 2019).

2.1.5 Komplikasi

Komplikasi post partum dapat berupa perdarahan post partum, infeksi, trombosis vena dalam, emboli paru, dan depresi post partum. Perdarahan post partum yaitu kehilangan darah lebih dari 500 ml setelah persalinan pervaginam atau 1000 ml setelah operasi caesar. Atonia uteri merupakan kegagalan uterus untuk berkontraksi setelah melahirkan, adalah penyebab utama perdarahan post partum. Infeksi nifas dapat terjadi karena luka pada perineum (Girsang & Elfira, 2023).

Trombosis vena dalam adalah pembentukan bekuan darah di pembuluh darah dalam, biasanya di kaki, dan dapat menyebabkan emboli paru jika bekuan darah tersebut bergerak ke paru-paru. Pre-eklampsia, gangguan multisistem yang terjadi pada kehamilan setelah usia kehamilan 20 minggu, dapat berlanjut atau berkembang menjadi eklampsia pada periode postpartum, ditandai dengan kejang (Utami & Rachmawati, 2020).

2.1.6 Penatalaksanaan

Perawatan pasca persalinan merupakan periode krusial bagi ibu untuk memulihkan diri secara fisik dan emosional setelah melahirkan, serta beradaptasi dengan peran barunya sebagai orang tua. Periode ini ditandai dengan perubahan hormonal yang signifikan, produksi ASI, nyeri pasca persalinan, dan kelelahan ekstrem (Youn et al., 2021).

Komponen perawatan pasca persalinan meliputi (Lopez-Gonzalez & Kopparapu, 2022):

1) Nyeri vagina

Nyeri vagina adalah keluhan umum setelah persalinan pervaginam, terutama jika terjadi laserasi atau episiotomi. Intensitas nyeri bervariasi antar individu dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti ambang nyeri, ukuran bayi, dan lamanya persalinan (Özşahin et al., 2022). Manajemen nyeri dapat mencakup pemberian analgesik oral, kompres dingin, dan perawatan perineum yang cermat. Kebersihan perineum yang baik sangat penting untuk mencegah infeksi dan mempercepat penyembuhan (Girsang & Elfira, 2023).

2) Perdarahan/keputihan vagina

Perdarahan vagina, atau lokia, adalah keluarnya darah, lendir, dan jaringan dari rahim setelah melahirkan. Lokia rubra, yang berwarna merah, terjadi pada beberapa hari pertama pasca persalinan, kemudian berangsur-angsur berubah menjadi lokia serosa (merah muda atau coklat) dan lokia alba (Wijaya et al., 2021). Keputihan berdarah (lochia rubra) banyak selama 3-4 hari pertama, dan perlahan-lahan menjadi encer dan berubah warna menjadi merah muda-coklat (lochia serosa). Ini berubah menjadi putih kekuningan setelah 10-12 hari (lochia alba), (Lopez-Gonzalez & Kopparapu, 2022).

3) Menyusui

Menyusui merupakan aspek penting dalam perawatan pasca persalinan, memberikan nutrisi optimal bagi bayi dan manfaat kesehatan bagi ibu (Wijaya et al., 2021). Penyedia layanan kesehatan harus sangat menganjurkan ibu untuk menyusui bayi baru lahir kecuali jika ada kontraindikasi (Lopez-Gonzalez & Kopparapu, 2022).

4) Nutrisi dan olahraga

Asupan nutrisi yang adekuat berperan krusial dalam memulihkan energi, memperbaiki jaringan yang rusak selama persalinan, serta mendukung produksi ASI bagi ibu menyusui (Wijaya et al., 2021). Makanan bergizi seimbang yang kaya akan

protein, zat besi, kalsium, vitamin, dan mineral sangat dianjurkan untuk mempercepat pemulihan dan menjaga kesehatan ibu (Baharuddin & Kongkoli, 2023). Semua ibu menyusui perlu mengonsumsi tambahan 500 kalori per hari. Hindari aktivitas berat pada periode awal pascapersalinan, dan banyak istirahat selama 2-3 minggu pertama. Mulailah secara perlahan dengan aktivitas yang tidak berdampak seperti berjalan, dan dianjurkan untuk kembali ke aktivitas sebelumnya secara bertahap (Lopez-Gonzalez & Kopparapu, 2022).

5) Pembengkakan payudara

Payudara akan terasa penuh, kencang, dan nyeri setelah melahirkan. Menyusui secara sering pada kedua payudara dianjurkan untuk menghindari pembengkakan. Anjurkan untuk menggunakan waslap hangat atau mandi air hangat atau meletakkan waslap dingin di antara waktu menyusui untuk meredakan nyeri (Lopez-Gonzalez & Kopparapu, 2022).

6) Fungsi kandung kemih dan usus

Buang air besar harus didorong dan dipantau untuk mencegah kandung kemih terisi penuh tanpa gejala (Lopez-Gonzalez & Kopparapu, 2022).

7) Hubungan seksual

Anjurkan wanita untuk menunggu area perineum sembuh sebelum melanjutkan aktivitas seksual, dan mungkin diperlukan waktu 4-6 minggu agar robekan perineum sembuh sepenuhnya (Lopez-Gonzalez & Kopparapu, 2022).

8) Kontrasepsi

Periode prenatal adalah waktu terbaik untuk membahas kontrasepsi pascapersalinan. Peran tenaga kesehatan disini yaitu sebagai konselor kontrasepsi (Lopez-Gonzalez & Kopparapu, 2022).

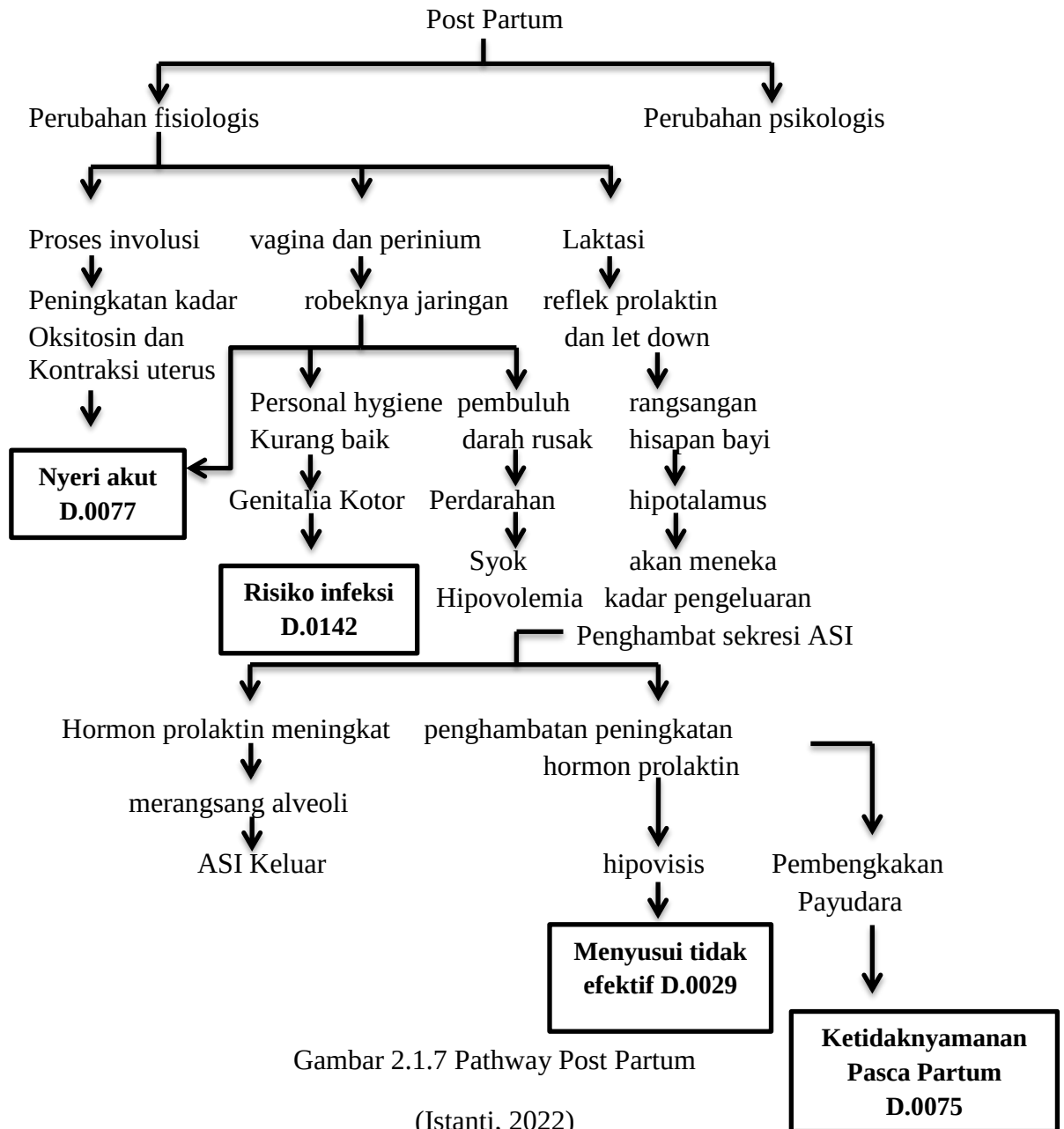
9) Pendidikan

Pendidikan perawatan tali pusat, memandikan, menyusui, dan pentingnya imunisasi (Lopez-Gonzalez & Kopparapu, 2022).

10) Keguguran, lahir mati, atau kematian neonatal

Bagi ibu yang mengalami keguguran, penting untuk memastikan tindak lanjut. Tinjauan terhadap studi laboratorium atau patologi yang terkait dengan keguguran dan konseling mengenai risiko berulang dan perencanaan kehamilan di masa mendatang (Lopez-Gonzalez & Kopparapu, 2022).

2.1.7 Pathway



Gambar 2.1.7 Pathway Post Partum

(Istanti, 2022)

2.2 Konsep Dasar ASI

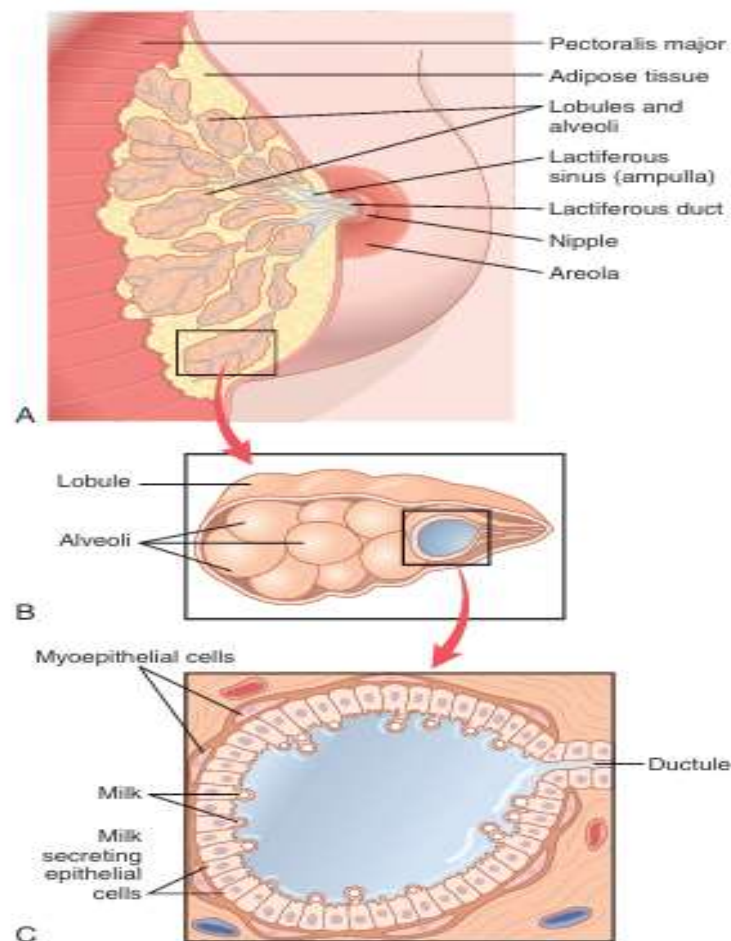
2.2.1 Definisi ASI

ASI atau Air Susu Ibu adalah cairan yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu yang berfungsi sebagai sumber nutrisi utama bagi bayi. ASI eksklusif adalah pemberian hanya ASI saja selama 6 bulan tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, bubur, atau tim, kecuali vitamin dan mineral (Anita, 2019).

2.2.2 Anatomi Payudara

Payudara (*mammæ*) yaitu kelenjar yang terletak di bawah kulit, di atas otot dada dan dibatasi oleh tulang selangka (klavikula) dan tulang dada (sternum). Payudara berfungsi untuk memproduksi susu sebagai sumber nutrisi bayi. Wanita memiliki sepasang kelenjar payudara, yang beratnya kurang lebih 200 gram, saat hamil 600 gram dan saat menyusui 800 gram (Mustika et al., 2018).

Payudara tersusun dari jaringan lemak yang mengandung kelenjar-kelenjar yang bertanggung jawab terhadap produksi susu pada saat hamil dan setelah bersalin. Setiap payudara terdiri dari sekitar 15-25 lobus berkelompok yang disebut lobulus, kelenjar susu, dan sebuah bentukan seperti kantung-kantung yang menampung air susu (alveoli). Saluran untuk mengalirkan air susu ke puting susu disebut duktus. Sekitar 15-20 saluran akan menuju bagian gelap yang melingkar di sekitar puting susu (areola) membentuk bagian yang menyimpan air susu (ampullae) sebelum keluar ke permukaan (Mustika et al., 2018).



Gambar 2.2.2 Anatomi Payudara

Sumber: *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*
(E Hall, 2016)

2.2.3 Komposisi ASI

Komposisi ASI berdasarkan stadium dibedakan menjadi (Mustika et al, 2018) :

a) Kolostrum

Cairan yang pertama kali. Cairan kental dengan warna kekuning-kuningan dibanding susu matur, Disekresi hari ke 1 sampai ke 3, banyak mengandung antibody (Mustika et al, 2018).

b) ASI peralihan

Merupakan asi peralihan dari kolostrum sampai menjadi asi yang matur, disekresi dari hari ke 4 sampai 10, kadar protein makin rendah, kaya akan karbohidrat dan lemak, volume meningkat (Mustika et al, 2018).

c) ASI matur

Merupakan cairan berwarna putih kekuningan yang diakibatkan warna ca casein, tidak mengumpal jika dipanaskan, disekresi hari ke 10 dan seterusnya, terdapat *antimicroba* faktor antara lain: antibody, protein, hormon-hormon (Mustika et al, 2018).

Constituent	Human Milk (%)	Cow's Milk (%)
Water	88.5	87.0
Fat	3.3	3.5
Lactose	6.8	4.8
Casein	0.9	2.7
Lactalbumin and other proteins	0.4	0.7
Ash	0.2	0.7

Tabel 2.2.3 *Composition of Milk*

Sumber: *Guyton and Hall Textbook of Medical Physuoology*
(E Hall, 2016)

2.2.4 Manfaat ASI

Bagi bayi, ASI mengandung berbagai nutrisi dan zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, termasuk protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral. ASI juga mengandung enzim-enzim untuk membantu proses pencernaan dan sistem kekebalan tubuh bayi. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami infeksi saluran pernapasan, diare, alergi, dan gangguan perkembangan (Sinaga et al., 2021).

Bagi ibu, pemberian ASI eksklusif dapat membantu proses involusi uterus, mengurangi risiko perdarahan pascapersalinan, mempercepat pengembalian berat badan ibu ke berat badan sebelum hamil, serta mengurangi risiko kanker payudara dan kanker ovarium, serta mempererat ikatan batin antara ibu dan bayi (Selistyaningtyas, 2021).

2.2.5 Tanda Bayi Cukup ASI

Berikut adalah tanda-tanda bayi cukup ASI (Mustika et al, 2018)

- Bayi kencing setidaknya 6 kali dlm 24 jam dan warnanya jernih sampai kuning muda.
- Bayi sering BAB berwarna kekuningan “berbiji”.

- c) Bayi tampak puas, sewaktu-waktu masih lapar bangun dan tidur cukup.
- d) Bayi setidaknya menyusu 10-12 kali dlm 24 jam.
- e) Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui.
- f) Ibu dapat merasakan rasa geli karena aliran ASI, setiap kali bayi mulai menyusu.
- g) Bayi bertambah berat badannya.

2.2.6 Upaya untuk Cukup ASI

Upaya untuk cukup ASI sebagai berikut (Mustika et al, 2018):

- a) Ibu sering menyusui bayi
- b) Mengosongkan kedua payudara saat menyusui. Pastikan bayi menyusui cukup lama untuk mengosongkan kedua payudara ibu.
- c) Jangan menjadwalkan menyusui, Susui bayi kapanpun ia membutuhkan.
- d) Biarkan bayi menikmati “*cluster feed*” (minum ASI terus menerus dan sering, nyaris tanpa jeda; biasanya sore hari sebelum tidur).
- e) Menyusui menggunakan kedua payudara secara bergantian
- f) Pijat Payudara

2.2.7 Hambatan Produksi ASI

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI pada ibu antara lain adalah nutrisi ibu, stres, psikologis ibu, frekuensi dan durasi menyusui, penggunaan obat-obatan, serta faktor fisiologis ibu (Sinaga & Rambe, 2021).

3.1 Konsep Laktasi

3.1.1 Pengertian Laktasi

Laktasi ialah proses dimana bayi menerima susu dari payudara ibu (Wulandari et al., 2023). Masa laktasi atau menyusui dimulai setelah ibu melahirkan bayi dan terlepasnya plasenta (Pujiati et al., 2021). Dari saat itulah ibu harus memberikan ASI eksklusif hari pertama kehidupan sampai 6 bulan, dengan melanjutkan menyusui sampai anak berusia dua tahun atau lebih (Permatasari et al., 2024). Dalam satu hari ibu

menyusui akan menghasilkan ASI kira-kira 550-1000 ml, jumlah tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut; makanan, penggunaan kontrasepsi, perawatan payudara, faktor istirahat/aktifitas, faktor isapan anak, berat bayi lahir dan usia kehamilan saat persalinan, konsumsi alkohol dan rokok (Farida et al., 2022).

3.1.2 Fisiologi Laktasi

Laktasi atau menyusui mempunyai dua pengertian, yaitu produksi ASI (prolaktin) dan pengeluaran ASI (oksitosin). Selama kehamilan, hormon prolaktin dari plasenta meningkat tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari kedua atau ketiga pasca persalinan, kadar estrogen dan progesteron turun drastis sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI. Pada proses laktasi terdapat dua reflek yang berperan, yaitu reflek prolaktin dan reflek aliran yang timbul akibat perangsangan puting susu dikarenakan hisapan bayi (Wulandari et al., 2023).

3.1.3 Masalah-Masalah pada Laktasi

Masalah-Masalah yang terjadi pada ibu menyusui antara lain;

1) Payudara bengkak.

Pada ibu yang mengalami payudara bengkak, payudara akan terlihat oedem, pasien merasakan sakit, puting susu kencang, kulit mengkilat walau tidak merah, ASI tidak keluar bila diperiksa atau diisap, demam.

2) Abses payudara (mastitis)

peradangan pada payudara, dengan gejala payudara menjadi merah, bengkak, kadang disertai nyeri dan panas, serta suhu tubuh meningkat.

3) Sindrom ASI kurang

Ibu sering mengeluh bahwa ASI nya kurang, pada kenyataannya ASI tidak benar-benar kurang (Farida et al., 2022).

3.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Laktasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi laktasi yaitu makanan, pemberian ASI, perawatan payudara, pola istirahat ibu yang menyusui, dukungan keluarga (DELVINA et al, 2022).

1) Makanan

Makanan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui memiliki peran krusial dalam menentukan kualitas dan kuantitas produksi ASI. Asupan nutrisi yang adekuat, termasuk karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral, esensial untuk mendukung sintesis ASI yang optimal (Wijaya et al., 2020). Ibu yang kekurangan gizi cenderung memiliki volume ASI yang lebih rendah dan komposisi nutrisi yang kurang ideal, yang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan bayi (Baharuddin & Kongkoli, 2023). Selain itu, pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi berlebihan makanan olahan, minuman manis, dan lemak jenuh, dapat memengaruhi kualitas ASI dan bahkan menyebabkan masalah kesehatan pada bayi, seperti kolik atau alergi (Kadir, 2019).

2) Pemberian ASI

Frekuensi pemberian ASI secara langsung berkorelasi dengan volume produksi ASI. Semakin sering bayi menyusui, semakin besar stimulasi pada puting dan areola, yang memicu pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin (Wijaya et al., 2021).

3) Perawatan Payudara

Perawatan payudara pada Ibu menyusui harus dilakukan untuk mendapatkan produksi ASI yang baik sehingga anak mendapatkan ASI yang optimal. Ibu yang kurang dalam melakukan perawatan payudara terutama pada langkah pemijatan didapatkan mengalami masalah dalam produksi ASI. Ibu menyusui harus melakukan perawatan payudara agar tetap bersih dan terawat. Perawatan payudara yang tepat tentunya bisa merangsang payudara untuk

memproduksi ASI yang lebih banyak dan optimal (DELVINA et al., 2022).

4) Pola Istirahat Ibu Yang Menyusui

Stres dan kelelahan dapat mengganggu keseimbangan hormonal yang penting untuk laktasi, seperti prolaktin dan oksitosin. Prolaktin bertanggung jawab untuk memproduksi ASI, sementara oksitosin memicu refleks *let-down*, yaitu pelepasan ASI dari payudara (Nurahmawati et al., 2021).

5) Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga, termasuk suami, orang tua, dan anggota keluarga lainnya, memainkan peran krusial dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi ibu menyusui (Machdum et al., 2017). Hal ini mencakup dukungan emosional, informasi yang akurat mengenai teknik menyusui yang benar, serta bantuan praktis dalam tugas-tugas rumah tangga (Nurahmawati et al., 2021). Dukungan ini membantu mengurangi stres pada ibu, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperlancar produksi ASI (Wijaya et al., 2021).

3.1.5 Patofisiologi Laktasi

Laktogenesis adalah proses pengembangan kemampuan untuk mengeluarkan susu dan melibatkan pematangan sel-sel alveolar. Proses ini berlangsung dalam 2 tahap: inisiasi sekresi dan aktivasi sekresi. Laktogenesis tahap I (inisiasi sekresi) terjadi selama paruh kedua kehamilan. Plasenta memasok progesteron tingkat tinggi yang menghambat diferensiasi lebih lanjut. Pada tahap ini, sejumlah kecil susu dapat disekresikan pada minggu ke-16 kehamilan. Pada akhir kehamilan, beberapa wanita dapat mengeluarkan kolostrum. Laktogenesis stadium II (aktivasi sekretori) dimulai dengan produksi ASI yang banyak setelah melahirkan (Pillay & Davis, 2023).

Proses laktasi secara fisiologis dikendalikan oleh interaksi kompleks antara hormon-hormon seperti prolaktin, oksitosin, estrogen, dan progesteron. Pada masa kehamilan, kadar estrogen dan progesteron yang tinggi menghambat efek prolaktin, sehingga produksi air susu

ditekan hingga setelah kelahiran bayi (Peranginangin et al., 2022). Setelah plasenta dilahirkan, kadar estrogen dan progesteron menurun drastis, memungkinkan prolaktin untuk menjalankan fungsinya secara penuh. Hisapan bayi pada puting susu menstimulasi ujung-ujung saraf di areola, yang kemudian mengirimkan sinyal ke hipotalamus di otak (Venyawati et al., 2020).

Hipotalamus merespons dengan mensekresikan oksitosin dari kelenjar pituitari posterior. Oksitosin memicu kontraksi sel-sel mioepitelial yang mengelilingi alveoli, menyebabkan air susu diperas keluar dari alveoli ke dalam saluran-saluran susu dan akhirnya keluar melalui puting susu, sebuah proses yang dikenal sebagai let-down reflex. Selain hormon-hormon tersebut, terdapat faktor-faktor lokal di dalam kelenjar susu yang juga mempengaruhi produksi air susu (Parish & Doherty, 2021).

Feedback Inhibitor of Lactation, yaitu salah satu faktor lokal yang berperan dalam mengatur produksi air susu berdasarkan permintaan bayi. Semakin sering bayi menyusu, semakin banyak air susu yang dikeluarkan, dan semakin sedikit FIL yang terakumulasi, sehingga produksi air susu akan terus meningkat. Sebaliknya, jika air susu jarang dikeluarkan, FIL akan terakumulasi dan menghambat produksi air susu. Inisiasi menyusu dini segera setelah kelahiran sangat penting karena membantu menstimulasi produksi prolaktin dan oksitosin, serta mempercepat proses let-down reflex (Parish & Doherty, 2021)

3.1.6 Manfaat Pemberian ASI

Bagi bayi, ASI mengandung berbagai nutrisi dan zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, termasuk protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral. ASI juga mengandung enzim-enzim untuk membantu proses pencernaan dan sistem kekebalan tubuh bayi. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami infeksi saluran pernapasan, diare, alergi, dan gangguan perkembangan (Sinaga et al., 2021).

Bagi ibu, pemberian ASI eksklusif dapat membantu proses involusi uterus, mengurangi risiko perdarahan pascapersalinan, mempercepat pengembalian berat badan ibu ke berat badan sebelum hamil, serta mengurangi risiko kanker payudara dan kanker ovarium (Selistiyaningtyas, 2021). Selain itu, proses menyusui juga dapat memperlambat ikatan batin antara ibu dan bayi.

3.1.7 Cara Pengukuran Peningkatan Produksi ASI

Kepuasan dan kemampuan bayi untuk menyusui secara efektif selama dan setelah sesi menyusui merupakan salah satu indikator utama peningkatan produksi ASI. Ini termasuk kemampuan bayi untuk melekat dengan benar, frekuensi dan durasi menyusui, juga kepuasan dan pertumbuhan bayi secara keseluruhan. Selain itu, volume ASI yang diperkan selama sesi pemompaan dapat berfungsi sebagai ukuran produksi ASI yang dapat diukur, memberikan wawasan berharga tentang kapasitas laktasi ibu (Ford et al., 2020) (Boss et al., 2024).

Indikator penting lainnya adalah rasa nyaman dan kepercayaan diri ibu sendiri dalam kemampuannya untuk menghasilkan ASI yang cukup untuk kebutuhan bayinya (Emidio et al., 2020). Hal ini dapat dinilai melalui perasaan kenyang, kemudahan memberikan ASI, dan kepuasan keseluruhan dengan pengalaman menyusui, frekuensi dan durasi sesi menyusui ibu, serta penambahan berat badan bayi dan kesehatan secara keseluruhan, juga merupakan indikator utama peningkatan produksi ASI (Boss et al., 2018) didalam (Ford et al., 2020).

Selain itu, tidak adanya komplikasi, seperti nyeri puting, mastitis, atau masalah terkait menyusui lainnya, juga dapat dianggap sebagai indikator positif peningkatan produksi ASI, karena faktor-faktor ini dapat berdampak negatif pada kemampuan ibu untuk memproduksi dan memberikan ASI yang cukup. (Emidio dkk., 2020).

4.1 Konsep Pijat *Woolwich*

4.1.1 Definisi Pijat *Woolwich*

Prosedur melakukan pijat *woolwich*, dilakukan pemijatan melingkar menggunakan kedua ibu jari pada area sinus laktiferus tepatnya 1-1,5 cm di luar areola mammae selama 15 menit dengan tujuan

mengeluarkan susu dari rongga tersebut. Pijatan ini merangsang sel saraf di dada. Rangsangan ini diteruskan ke hipotalamus, yang menyebabkan kelenjar pituitari melepaskan hormon prolaktin, yang kemudian diangkut melalui darah ke sel-sel mioepitel payudara, yang menyebabkan produksi ASI. Meningkatkan produksi ASI dan mencegah pembengkakan akibat pembengkakan payudara (Farida et al., 2022).

4.1.2 Manfaat Pijat *Woolwich*

Manfaat pijat *Woolwich* (Farida et al., 2022)

- a) meningkatkan produksi ASI, ibu pascapersalinan menerima pijat *Woolwich* dua kali sehari, pagi dan malam, setidaknya selama tiga hari.
- b) mencegah pembengkakan payudara.
- c) mencegah peradangan dan pembengkakan payudara.

4.1.3 SOP Pijat *Woolwich*

Definisi	Pijat <i>woolwich</i> yaitu pemijatan melingkar menggunakan kedua ibu jari pada area sinus laktiferus tepatnya 1-1,5 cm di luar areola mammae selama 15 menit. Pijatan ini merangsang sel saraf di dada. Rangsangan ini diteruskan ke hipotalamus, yang menyebabkan kelenjar pituitari melepaskan hormon prolaktin, yang kemudian diangkut melalui darah ke sel-sel mioepitel payudara, yang menyebabkan produksi ASI (Farida et al., 2022).
Tujuan	Menurut (Farida et al., 2022): a) meningkatkan produksi ASI b) mencegah pembengkakan payudara c) mencegah peradangan dan pembengkakan payudara
Persiapan Alat	1. minyak zaitun 2. Handuk kecil 3. Air hangat 4. Baskom kecil 5. waslap
A.	Fase Orientasi
1.	Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri
2.	Menjelaskan tujuan tindakan
3.	Menjelaskan prosedur tindakan
4.	Kontrak waktu
B.	Fase Kerja

1.	Mencuci tangan
2.	Menjaga privasi pasien
3.	Menyiapkan alat
4.	Menyiapkan pasien (posisikan pasien dengan posisi duduk dan lepas pakaian atas pasien)
5.	Mengolesi kedua tangan dengan minyak zaitun
6.	Lakukan pemijatan melingkar menggunakan kedua ibu jari pada area sinus laktiferus (1-1,5 cm di luarareola mammae) selama 15 menit, dilakukan sehari 2 kali pagi dan sore.
7.	Keringkan mammae dengan waslap yang telah dibasahi air hangat
8.	Merapihkan pasien dan alat
9.	Cuci tangan
C.	Fase Terminasi
1.	Evaluasi pasien (menanyakan keadaan klien setelah dilakukan pemijatan)
2.	Kontrak waktu dan rencana tindak lanjut
3.	Dokumentasikan hasil

Tabel 4.1.3 SOP Pijat *Woolwich*

(Dinengsih, 2020)

5.1 Konsep Terapi Musik

5.1.1 Definisi

Terapi musik telah menjadi salah satu modalitas terapeutik yang semakin banyak digunakan dalam perawatan kesehatan, yang dapat membantu memperbaiki kondisi fisik, psikologis, dan emosional pasien (Yuniar, 2024).

5.1.2 Manfaat

Terapi musik dapat meningkatkan relaksasi dan mengurangi kecemasan serta stress di antara ibu postpartum dalam membantu menenangkan bayi baru lahir dan memfasilitasi ikatan ibu dan bayi (Corey et al., 2019). Penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dapat mempompa hormon endorfin yang menimbulkan perasaan nyaman dan tenang. Sehingga menurunkan tingkat stres dan kelelahan pada ibu menyusui. Dari proses menyusui yang menyenangkan akibat terapi musik dapat memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi (Selistyaningtyas & Pawestri, 2021).

5.1.3 Jenis Terapi Musik

Musik klasik, dengan struktur harmoniknya yang kompleks dan tempo yang stabil, dapat merangsang pelepasan endorfin, neurotransmitter yang memiliki efek analgesik dan euforia alami, yang selanjutnya dapat mengurangi stres dan kecemasan pada ibu menyusui (Senudin et al., 2021). Efek musik klasik pada reduksi stres sangat relevan bagi ibu menyusui, mengingat stres dapat menghambat refleks *let-down*, mekanisme fisiologis yang penting untuk pelepasan ASI (Ramalingam et al., 2022).

6.1 Konsep Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Dengan Masalah Laktasi (Produksi ASI kurang)

6.1.1 Pengkajian Keperawatan

Ibu menyusui yang mengalami kesulitan menyusui membutuhkan pendekatan multidimensional, dimulai dengan anamnesis yang cermat untuk mengumpulkan informasi subjektif yang relevan (Wardani et al., 2021). Informasi ini mencakup riwayat kehamilan dan persalinan, pengalaman menyusui sebelumnya, persepsi ibu tentang kemampuannya menyusui, serta dukungan yang tersedia dari keluarga dan tenaga kesehatan (Venyawati et al., 2020). Penting untuk memahami harapan dan kekhawatiran ibu terkait menyusui, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin berkontribusi pada kesulitan yang dialami (Distinarista et al., 2021; Yudian et al., 2022). Pemeriksaan fisik harus difokuskan pada payudara dan puting susu, untuk mengidentifikasi adanya kelainan anatomis seperti puting inverted atau datar, pembengkakan, nyeri tekan, atau tanda-tanda infeksi seperti mastitis (Machdum et al., 2017).

Observasi langsung saat ibu menyusui sangat penting untuk menilai posisi dan perlekatan bayi, efektivitas isapan, dan tanda-tanda kesulitan pada bayi seperti tersedak, batuk, atau penolakan menyusu. Selain itu, penting untuk mengevaluasi status nutrisi ibu, termasuk asupan cairan dan makanan, serta mengidentifikasi adanya kondisi medis yang dapat mempengaruhi produksi ASI atau kemampuan ibu

untuk menyusui (Kadir et al., 2019).

Pengkajian objektif melibatkan pengukuran tanda-tanda vital ibu, termasuk suhu tubuh, tekanan darah, dan denyut nadi, untuk mengidentifikasi adanya infeksi atau komplikasi lain yang dapat mempengaruhi kemampuan menyusui. Penilaian berat badan bayi secara berkala sangat penting untuk memantau asupan ASI dan pertumbuhan bayi, dengan membandingkan berat badan saat ini dengan berat badan lahir dan kurva pertumbuhan standar.

6.1.2 Diagnosa Keperawatan Yang Muncul

Diagnosa keperawatan merupakan penilaian klinis mengenai respon klien terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialaminya baik aktual maupun potensial (SDKI, 2017). Diagnosa yang muncul dalam penelitian ini yaitu:

1) Menyusui Tidak Efektif (D.0029)

Definisi: kondisi dimana ibu dan bayi mengalami ketidakpuasan atau kesukaran pada proses menyusui

Penyebab:

Fisiologis

1. Ketidakadekuatan suplai ASI
2. Payudara bengkak
3. Ketidakadekuatan refleks oksitoksin

Situasional

1. Kurang terpaparnya informasi tentang pentingnya menyusui dan atau metode menyusui
2. Kurangnya dukungan keluarga

Gejala dan Tanda Mayor

Subjektif

1. Kelelahan maternal
2. Kecemasan maternal

Subjektif

1. ASI tidak menetes/memancar
2. BAK bayi kurang dari 8 kali dalam 24 jam
3. Nyeri dan lecet terus menerus setelah minggu kedua

Gejala dan Tanya Minor

Subjektif

(tidak tersedia)

Objektif

1. Intake bayi tidak adekuat
2. Bayi menghisap tidak terus menerus

2) Ketidaknyamanan Pasca Partum [SDKI D.0075]

Definisi: perasaan tidak nyaman yang berhubungan dengan kondisi setelah melahirkan.

Penyebab:

1. Pembengkakan payudara dimana alveoli mulai terisi ASI

Gejala dan Tanya Mayor

Subjektif

1. Mengeluh tidak nyaman

Objektif

1. Tampak meringis
2. Payudara bengkak

Gejala dan Tanya Minor

Subjektif

(tidak tersedia)

Objektif

1. Tekanan darah meningkat
2. Frekuensi nadi meningkat
3. Menangis/merintih

6.1.3 Intervensi Keperawatan

Setelah merumuskan diagnosa keperawatan, penulis menyusun rencana keperawatan berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia, yaitu tolak ukur yang digunakan sebagai panduan dalam menyusun intervensi keperawatan dalam rangka memberikan asuhan keperawatan yang aman, efektif, dan etis (SIKI, 2017). Dalam tahapan perencanaan ini, penulis tidak menemukan perbedaan antara kajian teori medis dengan studi kasus yang dianalisis.

Intervensi pertama untuk mengatasi menyusui tidak efektif meliputi pijat laktasi yang terdiri dari Monitor kondisi mammae dan putting, posisikan ibu dengan nyaman, pijat ayudara secara melingkar, pijat dengan lembut, jelaskan tujuan dan prosedur tindakan, jelaskan manfaat tindakan.

Intervensi kedua untuk mengatasi ketidaknyamanan pasca partum meliputi terapi relaksasi yang terdiri dari periksa frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan, ciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman, gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama, Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi.

6.1.4 Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh perawat untuk membantu klien dari masalah status kesehatan yang dihadapi ke status kesehatan yang lebih baik (R. Safitri, 2019). Implementasi yang dilakukan pada klien sesuai dengan rencana keperawatan yang telah disusun oleh penulis. Rencana tindakan keperawatan yang disusun dan ditujukan untuk menangani masalah produksi ASI pada ibu post partum dan tindakan yang dilakukan sesuai perencanaan yaitu pijat laktasi melalui pijat *woolwich* dengan terapi musik klasik.

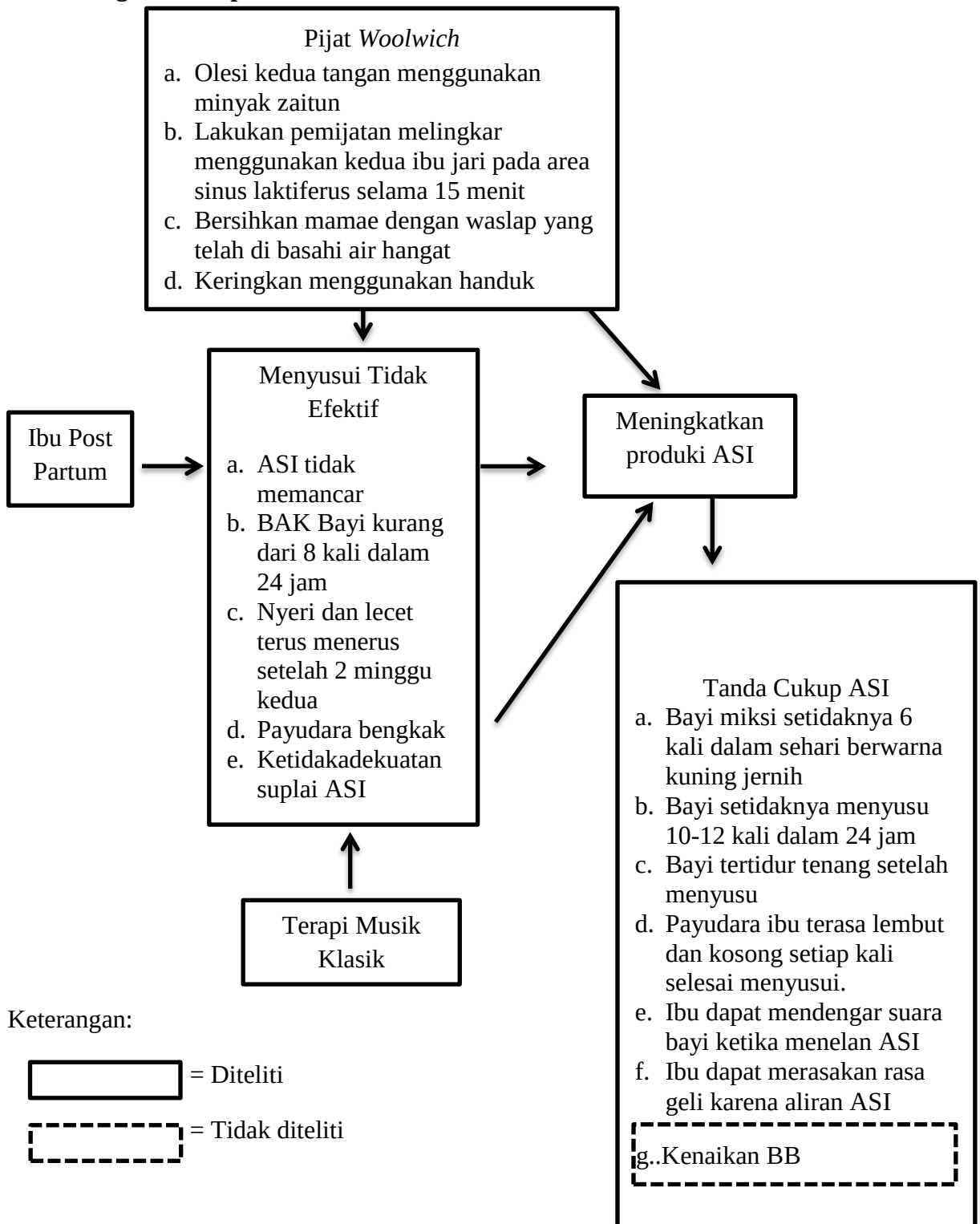
6.1.5 Evaluasi Keperawatan

Yaitu suatu proses yang dilakukan melalui identifikasi untuk melihat apakah ada dampak dari rencana asuhan keperawatan yang telah dilaksanakan juga menilai tercapai tidaknya sebuah asuhan

keperawatan (Fatihah, 2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia menjadi acuan bagi perawat untuk menetapkan kondisi klien setelah dilakukan intervensi. Didalamnya berisi aspek-aspek yang dapat di observasi dan di ukur sebagai respon terhadap intervensi keperawatan (SLKI, 2017).

Evaluasi asuhan keperawatan didokumentasikan dalam bentuk SOAP (subjektif, objektif, assessment, planning). S (subjektif) dimana perawat menemui keluhan pasien yang masih dirasakan setelah dilakukan tindakan keperawatan, O (objektif) data yang berdasarkan hasil pengukuran atau observasi perawat secara langsung pada pasien dan yang dirasakan pasien setelah tindakan keperawatan, A (assessment) adalah interpretasi dari data subjektif dan objektif, P (planning) adalah perencanaan keperawatan yang akan dilanjutkan, dihentikan, dimodifikasi, atau ditambah dari rencana tindakan keperawatan yang telah ditentukan sebelumnya (Hadinata & Abdillah, 2021).

7.1 Kerangka Konsep



Gambar 7.1 Kerangka Konsep