

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Teori ASI

Air susu ibu adalah susu yang diproduksi oleh manusia untuk konsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat. Air susu ibu diproduksi karena pengaruh hormon prolaktin dan oksitosin setelah kelahiran bayi.¹⁷ Air susu ibu yang keluar pertama disebut kolostrum dan mengandung immunoglobulin IgA yang baik untuk pertahanan tubuh bayi melawan penyakit.¹⁸

ASI yang dihasilkan ibu yang melahirkan kurang bulan berbeda komposisinya dengan ASI yang dihasilkan oleh ibu yang melahirkan cukup bulan.¹⁹ Adapun manfaat ASI bagi bayi antara lain mengandung zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, garam dan mineral serta vitamin) yang cukup dan sesuai untuk bayi yaitu mengandung zat pelindung terhadap infeksi oleh berbagai kuman penyakit, melindungi bayi dari diare, tidak menimbulkan alergi, mengurangi kejadian gigi keropos, mengurangi kejadian pertumbuhan gigi yang kurang baik serta memberikan keuntungan psikologi karena bayi berhubungan erat dengan ibu sehingga timbul rasa aman dan kepercayaan pada bayi.²⁰ Selain bermanfaat bagi bayi, Ibu juga mendapatkan manfaat dari menyusui antara lain merangsang kandungan (uterus) kembali ke bentuk dan ukuran semula sehingga mengurangi pendarahan sesudah melahirkan, menjarangkan kelahiran

karena pada ibu yang menyusui secara eksklusif, ASI menekan kesuburan, dan mengurangi resiko terkena kanker payudara. Sedangkan manfaat ASI bagi keluarga antara lain tidak merepotkan keluarga karena tidak perlu persiapan sebagaimana susu formula serta mengurangi pengeluaran rumah tangga, yaitu biaya pembelian susu formula dan menekan biaya pengobatan karena bayi tidak mudah sakit.³

Menyusui secara eksklusif mempunyai beberapa kelebihan karena sampai dengan usia 6 bulan, ASI cukup mengandung zat makanan yang diperlukan untuk bayi secara kualitatif dan kuantitatif. Selain itu, alat pencernaan bayi mampu mencerna dan menyerap ASI dengan baik oleh usus bayi.²¹ Dengan pemberian ASI eksklusif, Ibu dapat menghindari kemungkinan salah pengenceran seperti pada susu formula yang dapat menyebabkan bayi tidak mendapatkan gizi seimbang. Bayi juga akan aman karena pencernaannya terhindar dari kuman seperti yang sering terjadi pada susu formula dan juga zat tambahan misalnya zat bahan makanan buatan.²² Pedoman yang digunakan untuk mengetahui kecukupan ASI bagi bayi, Ibu dapat memperhatikan dengan melihat apakah bayi menyusui dengan kuat, payudara terasa lunak setelah menyusui, bayi tidak rewel, bayi kencing lebih kurang 6 kali/hari dan kenaikan berat badan dan tinggi badan sesuai dengan kurva pertumbuhan.^{23,24} Apabila dari pedoman tersebut dirasa aman, berarti bayi telah mendapatkan kecukupan ASI dari Ibu.

2. Pijat Laktasi

Pijat laktasi adalah teknik pemijatan yang dilakukan pada payudara untuk merangsang aliran ASI dan mengatasi masalah-masalah yang terkait dengan menyusui, seperti saluran ASI yang tersumbat, produksi ASI yang sedikit, atau ketegangan pada payudara ibu. Pijat laktasi bertujuan untuk memperlancar aliran ASI, mengurangi pembengkakan pada payudara, dan meredakan rasa sakit yang sering dirasakan ibu menyusui. Pijat laktasi bekerja dengan cara merangsang titik- titik tertentu pada payudara yang memiliki hubungan langsung dengan kelenjar susu dan saluran ASI. Teknik pemijatan ini dapat memperlancar peredaran darah dan merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitosin yang bertanggung jawab dalam proses laktasi.⁶

- a. Peningkatan Sirkulasi Darah: Pijat laktasi dapat membantu memperlancar sirkulasi darah di sekitar payudara dan kelenjar susu. Ini penting karena darah yang lancar dapat membantu proses metabolisme dan produksi ASI di kelenjar payudara. Wahyuni (2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pijatan dapat mempercepat pengeluaran ASI dengan cara meningkatkan aliran darah ke saluran susu.²⁵
- b. Stimulasi pada Titik-Titik Tertentu: Pemijatan yang dilakukan dengan lembut pada bagian areola dan sekitar puting susu dapat merangsang saraf- saraf yang terhubung langsung dengan kelenjar susu. Teknik ini bekerja dengan merangsang tubuh untuk melepaskan hormon

oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI. Selain itu, stimulasi ini juga bisa mengurangi stres, yang pada gilirannya berpengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI.¹¹

- c. Relaksasi Otot: Pijat laktasi dapat meredakan ketegangan pada otot-otot sekitar payudara dan mengurangi rasa nyeri akibat pembengkakan atau peradangan pada payudara (seperti mastitis). Menurut Suharto (2018), pijatan lembut dapat membantu ibu merasa lebih rileks, sehingga produksi ASI bisa lebih lancar karena hormon oksitosin diproduksi dengan baik.^{11,14}

3. Indikasi Pijat Laktasi

Pijat laktasi sangat berguna bagi ibu yang mengalami masalah dalam menyusui, baik itu masalah produksi ASI yang rendah maupun masalah lain yang memengaruhi kenyamanan ibu dalam menyusui. Beberapa indikasi pijat laktasi antara lain:^{20,26,27}

a. ASI yang Terhambat atau Tersumbat

Pijat laktasi dapat digunakan untuk mengatasi saluran ASI yang tersumbat. Pijat yang dilakukan secara perlahan dapat membantu membuka saluran-saluran ASI yang tersumbat, sehingga produksi ASI bisa meningkat.^{16,28}

b. Mastitis (Radang Payudara)

Mastitis adalah kondisi peradangan pada payudara yang sering terjadi pada ibu menyusui, yang dapat menyebabkan nyeri dan pembengkakan. Pijat laktasi dapat membantu meredakan rasa sakit dan mempercepat

proses pemulihan dengan memperlancar aliran ASI.^{20,29}

c. Produksi ASI yang Tidak Lancar

Ibu yang memiliki masalah dengan produksi ASI yang sedikit dapat memperoleh manfaat dari pijat laktasi.⁶

4. Manfaat Pijat Laktasi

Selain untuk mengatasi masalah saluran ASI yang tersumbat atau produksi ASI yang sedikit, pijat laktasi juga memiliki sejumlah manfaat lainnya, antara lain:

a. Meningkatkan Produksi ASI

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat membantu ibu memproduksi ASI lebih banyak dan lebih lancar. Siregar et al. (2017) menemukan bahwa pijat laktasi yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan jumlah ASI yang diproduksi, terutama pada ibu yang mengalami masalah ASI sedikit.¹⁵

b. Mengurangi Pembengkakan Payudara

Pembengkakan pada payudara sering terjadi pada ibu yang baru melahirkan. Pijat laktasi membantu meredakan pembengkakan ini dengan memperlancar aliran darah dan cairan di payudara, serta mengurangi tekanan pada saluran susu.¹⁴

c. Mengurangi Nyeri pada Payudara

Pijat laktasi juga membantu meredakan nyeri yang diakibatkan oleh peradangan atau infeksi pada payudara. Pijat dapat mengurangi rasa sakit dan memberikan kenyamanan pada ibu yang menyusui, serta

membantu mengatasi masalah-masalah seperti mastitis atau pembengkakan pada payudara.³⁰

d. Meningkatkan Kualitas ASI

Pijat laktasi diketahui dapat memperbaiki kualitas ASI yang dihasilkan. Pratiwi (2020) menjelaskan bahwa pijat laktasi bisa membantu meningkatkan aliran ASI yang lebih lancar dan lebih banyak, serta membantu memperbaiki komposisi ASI, sehingga lebih optimal untuk pertumbuhan bayi.²⁵

e. Meningkatkan Keterikatan antara Ibu dan Bayi

Proses pijat yang dilakukan dengan penuh perhatian dapat meningkatkan kedekatan emosional ibu dan bayi. Ini berkontribusi pada keberhasilan proses menyusui, karena hubungan emosional yang kuat dapat mendukung keberhasilan laktasi.^{21,31}

5. Teknik-Teknik dalam Pijat Laktasi

Ada beberapa teknik yang digunakan dalam pijat laktasi yang perlu diketahui oleh tenaga kesehatan atau ibu yang melakukan sendiri pijat tersebut. Beberapa teknik yang umum digunakan adalah:

a. Pijat Areola

Teknik ini melibatkan pemijatan lembut di sekitar area areola dan puting susu untuk merangsang saluran ASI. Pijat ini dapat membantu merangsang hormon oksitosin dan memperlancar pengeluaran ASI.⁶

b. Pijat Payudara dengan Gerakan Melingkar

Gerakan memutar dengan jari-jari tangan dilakukan secara perlahan di

sekitar payudara untuk meningkatkan peredaran darah dan membantu meredakan ketegangan otot.²⁵

c. Pijat Payudara dengan Teknik “Hand Over Hand”

Teknik ini melibatkan pemijatan dengan kedua tangan yang ditempatkan di bagian bawah payudara dan kemudian digerakkan ke atas secara lembut. Teknik ini membantu merangsang kelenjar susu dan meningkatkan aliran ASI.²⁸

d. Teknik Draining

Teknik ini digunakan untuk merangsang saluran ASI yang tersumbat dengan cara menekan area tertentu secara perlahan dan kemudian mengikuti saluran ASI dengan gerakan jari yang lembut.³²

6. Keamanan dan Kontraindikasi Pijat Laktasi

Meskipun pijat laktasi banyak memberikan manfaat, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan terkait keamanannya:

a. Mastitis Parah atau Infeksi Payudara

Pada kasus mastitis yang parah atau infeksi payudara, pijat laktasi harus dilakukan dengan hati-hati dan hanya jika direkomendasikan oleh tenaga medis, karena dapat memperburuk kondisi jika tidak dilakukan dengan benar.

b. Tombol Payudara yang Sangat Nyeri

Pada ibu yang memiliki payudara yang sangat nyeri atau luka akibat lecet atau iritasi, pijat laktasi sebaiknya dihindari hingga rasa nyeri mereda.

c. Teknik yang Tidak Tepat

Pemijatan yang dilakukan dengan cara yang salah atau terlalu kasar dapat menyebabkan cedera atau pembengkakan pada payudara. Oleh karena itu, penting untuk mempelajari teknik pijat yang benar.

7. Penelitian Terkait Pijat Laktasi

Beberapa penelitian telah menunjukkan keberhasilan pijat laktasi dalam meningkatkan produksi ASI. Wahyuni (2018) dalam penelitiannya menemukan bahwa ibu yang rutin melakukan pijat laktasi mengalami peningkatan yang signifikan dalam jumlah ASI yang diproduksi, serta mengalami pengurangan rasa sakit dan pembengkakan pada payudara.³³ Siregar et al. (2017) juga menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu yang mengalami masalah saluran ASI tersumbat.

a. Metode Hotpack dalam Pijat Laktasi

Hotpack adalah alat pemanas berbentuk kantong yang umumnya berisi butiran atau gel khusus yang dapat menghasilkan panas setelah dipanaskan. Hotpack banyak digunakan dalam berbagai terapi kesehatan untuk memberikan efek relaksasi atau meredakan nyeri. Pada terapi pijat laktasi, Hotpack digunakan untuk memberikan efek pemanasan pada payudara dan area sekitar kelenjar susu, yang bertujuan untuk memperlancar aliran ASI dan mengatasi masalah-masalah seperti saluran ASI yang tersumbat atau pembengkakan payudara.²⁵

Hotpack sering dipilih karena kemampuannya untuk menyebarkan panas secara merata, memberikan sensasi relaksasi, dan dapat digunakan secara praktis di rumah maupun dalam setting medis. Pemanas Hotpack diaktifkan dengan cara dipanaskan terlebih dahulu, baik menggunakan air panas atau pemanas elektrik khusus yang aman, dan kemudian ditempatkan pada area tubuh yang membutuhkan perawatan.³⁴

b. Mekanisme Kerja Hotpack dalam Pijat Laktasi

Penggunaan Hotpack dalam pijat laktasi bekerja berdasarkan prinsip terapi panas (thermotherapy) yang telah lama digunakan untuk mengatasi berbagai masalah muskuloskeletal dan peredaran darah. Adapun mekanisme kerjanya adalah sebagai berikut:

1) Peningkatan Sirkulasi Darah

Penerapan panas yang diberikan oleh Hotpack dapat meningkatkan aliran darah ke area payudara dan kelenjar susu. Peningkatan sirkulasi darah ini penting untuk memperbaiki metabolisme seluler, memfasilitasi proses penyembuhan, serta meningkatkan pengeluaran ASI. Wati (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa panas yang diberikan oleh Hotpack dapat memperlancar aliran darah, sehingga mempercepat proses produksi ASI.

2) Relaksasi Otot dan Jaringan Lunak

Panas dari Hotpack membantu merelaksasi otot-otot yang tegang di

sekitar payudara, serta mengurangi ketegangan pada jaringan lunak di sekitar kelenjar susu. Hal ini bermanfaat terutama pada ibu yang mengalami pembengkakan atau kekakuan akibat penumpukan ASI yang tidak keluar dengan lancar. Relaksasi ini juga membantu mengurangi rasa sakit atau ketidaknyamanan pada payudara, sehingga ibu merasa lebih nyaman saat menyusui.

3) Pengurangan Pembengkakan dan Peradangan

Penggunaan hotpack dapat membantu mengurangi pembengkakan dan peradangan yang sering terjadi pada ibu menyusui, terutama yang mengalami mastitis atau saluran ASI yang tersumbat. Efek panas membantu membuka saluran ASI yang tersumbat, mengurangi pembengkakan, dan memperlancar aliran ASI, yang pada gilirannya membantu mengurangi rasa sakit yang ditimbulkan. Fitriana (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa penggunaan hotpack efektif dalam mengurangi nyeri dan mempercepat proses pengeluaran ASI yang tersumbat pada ibu yang mengalami mastitis.

4) Stimulasi pada Kelenjar Susu

Panas yang diterapkan di sekitar payudara dapat merangsang kelenjar susu untuk memproduksi ASI dengan lebih efektif. Saat saluran ASI terbuka dan peredaran darah membaik, kelenjar susu dapat bekerja lebih optimal dalam menghasilkan ASI. Dengan demikian, hotpack mendukung proses laktasi secara fisiologis,

sekaligus memperbaiki kenyamanan ibu menyusui.

c. Manfaat Hotpack dalam Pijat Laktasi

Penggunaan hotpack dalam terapi pijat laktasi memiliki sejumlah manfaat bagi ibu menyusui. Berikut adalah beberapa manfaat utama penggunaan hotpack⁸

- 1) Memperlancar Aliran ASI, Salah satu manfaat utama Hotpack adalah membantu memperlancar aliran ASI, terutama pada ibu yang mengalami kesulitan dalam mengeluarkan ASI atau yang memiliki saluran ASI yang tersumbat. Dengan merelaksasi jaringan di sekitar payudara, Hotpack dapat mempermudah pengeluaran ASI dan mengurangi ketegangan pada kelenjar susu.³⁵ Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wati (2019) yang menunjukkan bahwa penggunaan *Hotpack* efektif dalam mempercepat proses pengeluaran ASI yang tersumbat.
- 2) Mengurangi Pembengkakan pada Payudara, Payudara yang bengkak atau membesar akibat ASI yang tidak keluar dengan lancar bisa menyebabkan ketidaknyamanan. Hotpack membantu mengurangi pembengkakan ini dengan meningkatkan aliran darah dan membuka saluran ASI. Fitriana (2020) mencatat bahwa penggunaan Hotpack dalam terapi pijat laktasi terbukti membantu mengurangi pembengkakan dan nyeri pada payudara akibat mastitis.
- 3) Meredakan Nyeri dan Ketidaknyamanan, Banyak ibu menyusui

yang mengalami rasa nyeri atau ketidaknyamanan pada payudara, terutama di awal menyusui atau ketika ada penumpukan ASI yang tidak keluar dengan lancar. Penggunaan hotpack dapat memberikan sensasi relaksasi yang mengurangi rasa sakit dan ketegangan pada payudara. Panas dari Hotpack bekerja dengan cara membuka pembuluh darah dan meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan yang tegang, sehingga membantu meredakan nyeri.

- 4) Mengurangi Risiko Mastitis. Mastitis adalah peradangan pada payudara yang sering terjadi pada ibu menyusui, yang disebabkan oleh infeksi atau penumpukan ASI di saluran susu. Penggunaan Hotpack dapat mengurangi risiko mastitis dengan membuka saluran ASI yang tersumbat dan mengurangi peradangan di payudara. Efek panas yang diberikan oleh hotpack membantu memperlancar ASI dan meredakan peradangan pada jaringan payudara.
- 5) Relaksasi dan Pengurangan Stres. Penggunaan hotpack tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga dapat memberikan efek psikologis yang positif. Sensasi panas dapat membantu ibu merasa lebih rileks, mengurangi stres, dan meningkatkan kenyamanan saat menyusui. Kondisi fisik yang lebih rileks memungkinkan ibu untuk lebih tenang dan percaya diri dalam memberikan ASI kepada bayinya.

d. Teknik Penggunaan Hotpack dalam Pijat Laktasi

Penggunaan *hotpack* dalam terapi pijat laktasi harus dilakukan dengan cara yang benar agar mendapatkan manfaat maksimal dan menghindari efek samping. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam penggunaan *hotpack* pada terapi pijat laktasi:^{36,37}

- 1) Pemanasan *hotpack*, sebelum digunakan, *hotpack* harus dipanaskan terlebih dahulu. Penggunaan air panas atau pemanas khusus dapat digunakan untuk menghangatkan kantong *hotpack*. Suhu panas yang disarankan adalah suhu yang nyaman bagi ibu, tidak terlalu panas untuk menghindari luka bakar.
- 2) Penempatan *hotpack* pada Payudara, setelah dipanaskan, *hotpack* dapat ditempatkan di sekitar payudara, terutama pada area yang mengalami pembengkakan atau kekakuan. Posisikan *hotpack* secara merata di atas payudara dan area sekitar kelenjar susu, selama 10-15 menit. Hindari penggunaan *hotpack* dalam waktu yang terlalu lama agar tidak menyebabkan iritasi kulit.
- 3) Pijat Laktasi Setelah Penggunaan *hotpack*. Setelah *hotpack* digunakan untuk memberikan efek relaksasi dan pemanasan pada payudara, teknik pijat laktasi dapat dilanjutkan untuk memperlancar aliran ASI. Pijat dengan gerakan melingkar lembut pada sekitar areola dan payudara dapat membantu merangsang pengeluaran ASI.
- 4) Frekuensi Penggunaan. Penggunaan *hotpack* dalam pijat laktasi

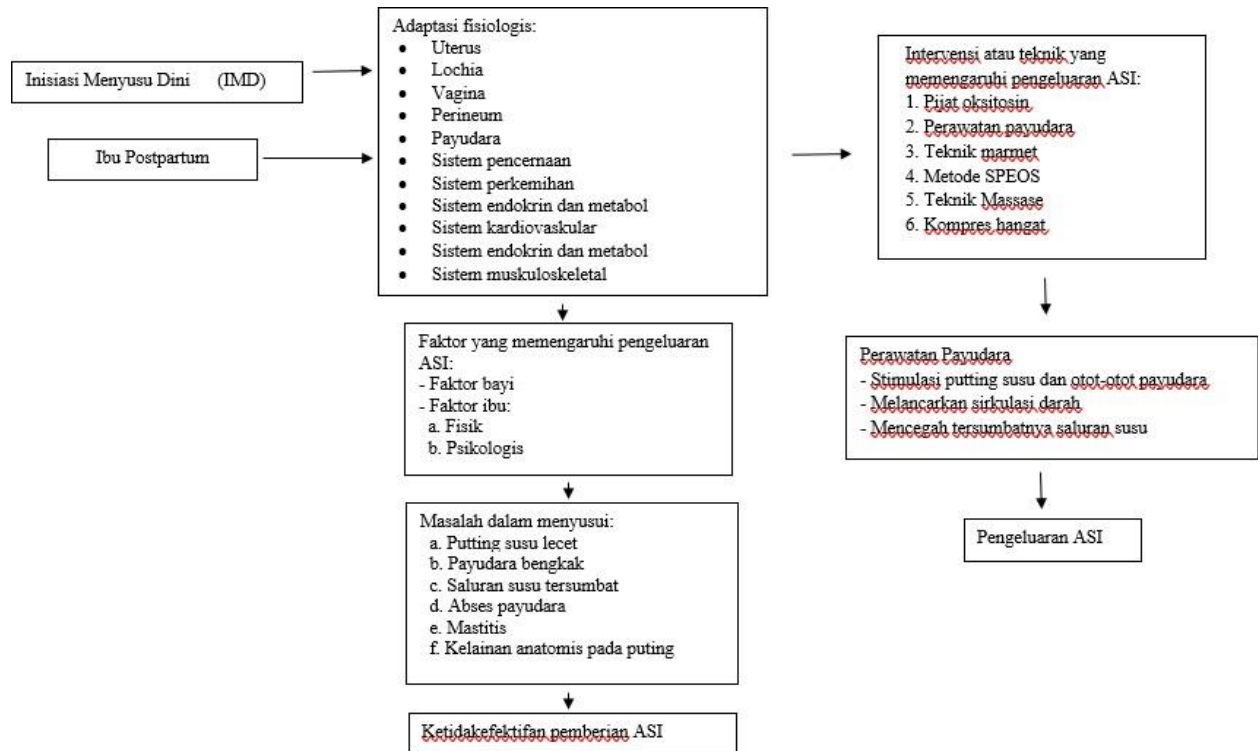
dapat dilakukan secara rutin, terutama pada ibu yang mengalami masalah seperti saluran ASI tersumbat, pembengkakan payudara, atau produksi ASI yang tidak lancar. Penggunaan hotpack yang teratur dapat membantu meningkatkan kenyamanan ibu dan mendukung kelancaran produksi ASI.^{6,12,25}

e. Keamanan Penggunaan Hotpack

Meskipun hotpack menawarkan banyak manfaat, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaannya:^{25,34,36}

- 1) Panas yang Terlalu Tinggi. Pastikan suhu panas hotpack tidak terlalu tinggi, untuk menghindari risiko luka bakar pada kulit.
- 2) Waktu Penggunaan. Penggunaan hotpack harus dilakukan dalam durasi yang tepat, sekitar 10-15 menit, untuk mencegah efek samping seperti iritasi atau rasa tidak nyaman.
- 3) Kondisi Payudara yang Terlalu Sensitif. Pada ibu yang memiliki kondisi payudara yang sangat sensitif atau mengalami luka pada puting susu, disarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga medis sebelum menggunakan hotpack.^{25,27,34}

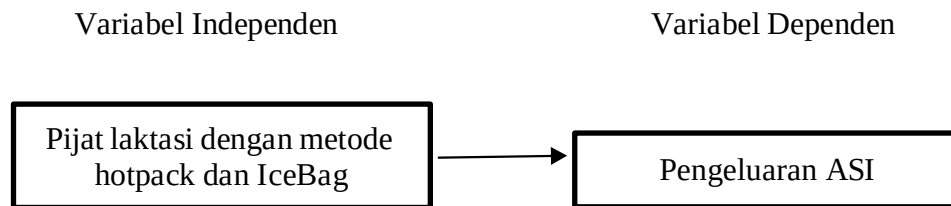
B. Kerangka teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Anggraini (2010), Bahiyatun (2009), bobak (2010), Mas'adah (2015), Roesly (2013), Soetjiningsih (2013)

C. Kerangka konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis Alternatif (Ha) :

Ada pengaruh pijat laktasi dengan metode Hotpack dan Icebag terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di BabySpa Seyegan

