

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi yang paling tepat dan optimal bagi bayi. ASI dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu dan direkomendasikan sebagai asupan utama, terutama selama enam bulan pertama kehidupan.<sup>1</sup> ASI mengandung berbagai zat gizi penting serta antibodi yang berperan dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan bayi, sekaligus memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit. Pada periode awal kehidupan, bayi berada dalam kondisi yang masih rentan karena sistem kekebalan tubuhnya belum berkembang secara sempurna, sehingga pemberian ASI menjadi sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan bayi.<sup>2</sup>

Rekomendasi dari World Health Organization (WHO) dan United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) menegaskan bahwa bayi sebaiknya memperoleh ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama setelah kelahiran.<sup>3</sup> Konsep ASI eksklusif merujuk pada pemberian ASI sebagai satu-satunya sumber asupan tanpa disertai makanan ataupun minuman tambahan sejak bayi dilahirkan hingga mencapai usia enam bulan. Dalam praktiknya, bayi tidak diperkenankan menerima asupan tambahan seperti madu, susu formula, pisang, dan sejenisnya, kecuali obat atau vitamin yang diberikan berdasarkan indikasi medis oleh tenaga kesehatan.<sup>4</sup> Praktik pemberian ASI eksklusif tidak hanya berfungsi untuk mencukupi kebutuhan zat gizi bayi, tetapi juga berperan dalam membentuk dasar kesehatan serta kecerdasan dalam jangka panjang. Dengan demikian, penerapan ASI eksklusif memiliki posisi yang sangat penting sebagai bagian dari upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, baik pada skala nasional maupun global.<sup>5</sup>

Namun, meskipun manfaat pemberian ASI eksklusif telah diakui secara luas, kenyataannya masih banyak ibu yang tidak berhasil menyusui bayinya secara eksklusif setelah melahirkan. Rendahnya cakupan ASI eksklusif berdampak signifikan terhadap kesehatan dan kelangsungan hidup bayi. Berdasarkan hasil penelitian, bayi yang tidak memperoleh ASI eksklusif lebih rentan terkena penyakit seperti diare (38,07%), ISPA (35,09%), dan gizi kurang (49,2%). Kondisi kekurangan gizi yang serius bahkan dapat berujung pada kematian bayi.<sup>6</sup> UNICEF

melaporkan bahwa sekitar 800.000 kematian bayi setiap tahun secara global dapat dicegah dengan peningkatan cakupan ASI eksklusif.<sup>7</sup>

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), pada tahun 2022 cakupan pemberian ASI pada enam bulan pertama kehidupan bayi secara global baru mencapai sekitar 44%. Kondisi ini mencerminkan bahwa upaya peningkatan ASI eksklusif masih menghadapi tantangan, karena belum mampu mencapai target global yang telah ditentukan, yaitu 50% pada tahun 2025 dan 70% pada tahun 2030.<sup>8</sup> Sementara itu, di Indonesia sendiri, pemerintah telah menetapkan target nasional sebesar 80% untuk cakupan ASI eksklusif, namun pencapaiannya hingga kini masih belum optimal.<sup>9</sup>

Berdasarkan profil kesehatan Indonesia, persentase pemberian ASI eksklusif pada tahun 2022 tercatat sebesar 61,5% dan hanya meningkat secara terbatas menjadi 63,9% pada tahun 2023. Data Kementerian Kesehatan tahun 2023 juga mengindikasikan bahwa masih terdapat sejumlah daerah dengan Tingkat pencapaian yang berada di bawah target. Jika ditinjau berdasarkan wilayah, terdapat perbedaan yang cukup mencolok antarprovinsi. Provinsi Nusa Tenggara Barat mencatat cakupan tertinggi sebesar 81,1%, sedangkan Papua Barat menunjukkan angka terendah yaitu 10,9%. Di sisi lain, provinsi Sumatera Barat memiliki cakupan sebesar 72%. Adanya kesenjangan capaian antarwilayah tersebut menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi belum optimalnya pencapaian target nasional ASI eksklusif.<sup>10,11</sup>

Salah satu penyebab rendahnya pemberian ASI eksklusif adalah adanya hambatan dalam produksi ASI. Data nasional tahun 2020 menunjukkan sekitar 67% ibu menyusui di Indonesia mengalami kendala, baik berupa jumlah ASI yang tidak mencukupi maupun aliran yang kurang lancar.<sup>12</sup> Penelitian Setiadewi et al.(2023) juga menyebutkan bahwa masalah produksi ASI menjadi salah satu faktor utama yang menghambat keberhasilan menyusui, dengan alasan utama ibu menghentikan pemberian ASI adalah karena merasa ASI tidak cukup.<sup>13</sup> Produksi ASI yang rendah dan aliran yang tidak optimal sapat menyulitkan ibu dalam menyusui bayinya. Selain itu, keterlambatan pemberian ASI pada awal pascapersalinan dapat mengganggu kerja hormon prolactin dan oksitosin yang berperan dalam produksi

dan pengeluaran ASI, sehingga berpotensi menyebabkan proses menyusui menjadi tidak efektif.<sup>14</sup>

Produksi ASI yang tidak optimal dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti stres psikologis yang dialami ibu setelah melahirkan, teknik menyusui yang kurang tepat kepada bayinya, serta minimnya stimulasi pada payudara ibu sehingga aliran ASI menjadi terhambat.<sup>15</sup> Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya dan intervensi untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI adalah dengan merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin melalui pijat pada ibu. Pijat merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang dapat membantu kelancaran produksi dan sekresi ASI. Beberapa metode pijat yang dapat diterapkan antara lain pijat oksitosin dan teknik marmet pada ibu postpartum.<sup>16</sup>

Pijat oksitosin merupakan salah satu metode pemijatan yang dilakukan di sepanjang area tulang belakang (*vertebrae*) hingga mencapai tulang rusuk (*costae*) kelima atau keenam guna menstimulasi refleks oksitosin (*let-down reflex*). Metode ini bekerja dengan menstimulasi sistem saraf perifer sehingga meningkatkan respons dan penghantaran impuls saraf. Pijat oksitosin ini juga membantu meredakan ketegangan otot serta memberikan efek terapeutik yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan relaksasi sehingga produksi ASI ibu menjadi lebih lancar.<sup>17</sup>

Penelitian Romzalina *et al* (2023) menunjukkan bahwa pijat oksitosin memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan adanya peningkatan rata-rata produksi ASI setelah pemberian intervensi pijat dibandingkan sebelum intervensi, dengan perbedaan yang bermakna secara statistik ( $p=0,001$ ).<sup>18</sup> Temuan ini sejalan dengan penelitian Nelina dan Maria (2024) yang mengkaji efek pijat oksitosin pada ibu postpartum hari ke-4 hingga hari ke-7. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian pijat oksitosin berhubungan dengan peningkatan produksi ASI, sehingga memperkuat bukti bahwa teknik ini efektif dalam meningkatkan kuantitas ASI melalui stimulasi hormonal secara fisiologis.<sup>19</sup>

Metode lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum adalah melalui penerapan teknik marmet. Teknik ini merupakan

metode kombinasi antara pijatan dan pemerahan manual pada payudara yang bertujuan untuk memperlancar aliran ASI dan merangsang refleks pengeluaran ASI (*Milk Ejection Reflex*). Pada dasarnya, penggunaan teknik marmet ini dilakukan dengan mengosongkan ASI di sinus laktiferus guna merangsang sekresi hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI.<sup>20</sup>

Penelitian Pujiati *et al.* (2021) mengenai pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum menunjukkan bahwa teknik tersebut berpengaruh terhadap peningkatan kelancaran ASI di wilayah kerja puskesmas Kota Tanjungpinang. Mayoritas ibu sebelumnya mengalami ketidaklancaran ASI, namun sesudah diberikan intervensi, produksi ASI ibu menjadi lancar dan meningkat. Teknik ini juga dinilai sebagai metode yang relatif aman, murah, dan efektif untuk melancarkan produksi ASI pada ibu postpartum.<sup>21</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Herlina *et al.* pada tahun 2023 juga menunjukkan bahwa penerapan teknik marmet berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu setelah melahirkan. Hal tersebut dikarenakan pijatan pada payudara mampu merangsang hormon prolaktin yang berperan dalam pembentukan ASI, serta hormon oksitosin yang membantu kontraksi otot di sekitar payudara sehingga aliran ASI menjadi lancar. Semakin teratur dan tepat pelaksanaan teknik marmet, maka semakin optimal pula refleks pengeluaran ASI pada ibu postpartum.<sup>22</sup>

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan tinjauan naratif mengenai pengaruh pijat oksitosin dan teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. Tinjauan ini perlu dilakukan mengingat produksi ASI merupakan faktor kunci dalam keberhasilan menyusui, yang berdampak langsung terhadap tumbuh kembang bayi serta kesehatan ibu. Selain itu, tinjauan ini perlu dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh pijat oksitosin dan teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. Dengan demikian, hasil tinjauan naratif ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah yang kuat untuk mendukung pelayanan kesehatan ibu dan anak.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana pengaruh pijat oksitosin dan teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu postpartum?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Merangkum dan menganalisis literatur yang berkaitan dengan pengaruh pijat oksitosin dan teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.
- 2) Mengetahui pengaruh teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.
- 3) Mengetahui pengaruh pijat oksitosin dan teknik marmet secara bersamaan terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Tinjauan naratif ini dapat menambah dan memperdalam pengetahuan penulis terkait intervensi non-farmakologis khususnya pengaruh pijat oksitosin dan teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu postpartum, serta dapat meningkatkan kemampuan analisis serta berpikir kritis penulis dalam melakukan studi literatur.

### **1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil tinjauan naratif ini dapat menjadi referensi tambahan dalam mata kuliah terkait laktasi dan memperkaya wawasan civitas akademika terkait pendekatan non-farmakologis berbasis bukti, khususnya terkait pengaruh pijat oksitosin dan teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.

### 1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Tinjauan naratif ini dapat menjadi masukan dan tambahan informasi untuk tenaga kesehatan terutama bidan dalam memberikan pelayanan kepada ibu postpartum terkait intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI.

### 1.4.4 Bagi Masyarakat

Tinjauan naratif ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama bagi ibu menyusui terkait intervensi non-farmakologis yakni pijat oksitosin dan teknik marmet yang dapat memengaruhi produksi ASI, sehingga dapat menjadi metode alternatif yang aman, mudah diterapkan, dan ekonomis untuk mendukung keberhasilan menyusui pada ibu postpartum.

