

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Tingkatkan Produksi ASI Ibu Menyusui



Mardiah, M.Tr.Keb
Dr. Sri Sumarni, Bdn., M. Mid
Dr. Muflihah Isnawati, DCN.,M.Sc

*Mindfulness Based Stress
Reduction (MBSR) Tingkatkan
Produksi ASI Ibu Menyusui*



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202360213, 28 Juli 2023

Pencipta

Nama : **Mardiah, Dr. Sri Sumarni, Bdn, M. Mid dkk**
Alamat : Jl. Air Puyuh RT 010 RW 002 Terak Simpang Katis, Bangka Tengah,
Bangka Belitung, 33684
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **POLTEKES KEMENKES SEMARANG**
Alamat : Jl. Tirto Agung, Pedalangan, Banyumanik, Semarang, JAWA TENGAH
50268
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku**
Judul Ciptaan : **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Tingkatkan Produksi
ASI Ibu Menyusui**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 28 Juli 2023, di Bangka Tengah
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali
dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000493153

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002


Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Mardiah	Jl. Air Puyuh RT 010 RW 002 Terak Simpang Katis
2	Dr. Sri Sumami, Bdn, M. Mid	Jl. Kalipepe Dalam 2 No. 1 RT/RW 009/001, Pudukpayung, Banyumanik
3	Dr. Muflihah Isnawati, DCN, M.Sc	Pondok Majapahit 1 Blok J No 4 RT 012 RW 004 Bandungrejo Mranggen





***Mindfulness Based Stress
Reduction (MBSR) Tingkatkan
Produksi ASI Ibu Menyusui***

**Mardiah, M.Tr.Keb
Dr.Sri Sumarni, Bdn., M. Mid
Dr. Muflihah Isnawati, DCN.,M.Sc**






Sanksi pelanggaran Pasal 72:

Undang-undang No 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).



Mindfullnes Based Stress Reduction (MBSR) Tingkatkan Produksi ASI Ibu Menyusui

Penulis

Mardiah, M.Tr.Keb

Dr. Sri Sumarni, Bdn., M. Mid

Dr. Muflihah Isnawati, DCN.,M.Sc

ISBN

978-623-8151-35-6

Editor

Anida Izatul Islami

Copy Editor

Iman amanda

Penata letak

Wendi Firnanda

Desain Sampul

Awang Dirgantara Putra

Penerbit

The Journal Publishing

Anggota IKAPI

vii+65 Hlm; 15 Cm X 23 Cm.

Cetakan I, Juli 2023

Alamat Penerbit

***Jalan Lemahdadi, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul Regency, Special
Region of Yogyakarta 55184, DIY Contact Person 0823-2679-
6566***

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

*Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun
tanpa izin tertulis dari penerbit.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehingga buku yang berjudul "***Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Tingkatkan Produksi ASI Ibu Menyusui***" ini dapat terselesaikan. Buku ini dapat digunakan bagi ibu menyusui dalam menjalani masa menyusui agar mendapatkan informasi mengenai cara menjalani masa nifas yang bahagia dan membuat ibu merasa menjadi lebih berarti semenjak berperan menjadi seorang ibu.

Diharapkan dengan membaca buku ini, para ibu menyusui dapat ikut berpartisipasi dalam meningkatkan kesejahteraan diri dan kesehatan jiwa dan raganya selama menjalani masa nifasnya dan masa menyusui bayinya. Kajian yang diungkap dalam buku ini mencakup beberapa hal antara lain; pengenalan mengenai ASI, Perubahan yang umumnya terjadi pada ibu nifas, kecemasan yang umum terjadi pada ibu menyusui, tingkat *status stres* pada masa menyusui, terapi *MBSR* untuk ibu menyusui.

Semoga buku ini dapat menambah wawasan ibu nifas. Kritik dan saran sangat kami harapkan untuk kesempurnaan buku ini.

Semarang, Juni 2023

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Buku ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya tercinta, Ayahanda Alm.

Umar saman dan Ibunda Rosiah.

Tak hentinya saya ucapkan terima kasih kepada bapak dan ibu yang selalu menyayangi, memberikan dukungan, serta doa yang tak hentinya dipanjatkan untuk kebaikan saya.

Kepada suami, anak anak tersayang,
Terima kasih sudah selalu menjadi teman baik yang selalu mendukung dan mendoakan mama.

Motto:

Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat untuk orang lain



PRASYARAT
MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

Dalam melakukan terapi *mindfulness* ada beberapa kondisi yang harus diperhatikan yaitu pasien yang mengalami tingkat stres selama terapi *mindfulness* maka disarankan untuk menghentikan terapi *mindfulness* dan konsultasi ke tenaga Kesehatan. Perlu juga menjadi perhatian dalam melakukan terapi *mindfulness*, pasien sebaiknya jangan dipaksakan. Beberapa hal yang harus dihindari dalam melakukan terapi *mindfulness* antara lain pasien dengan gangguan kecemasan atau tingkat stres yang dimana harus membutuhkan terapi medis lainnya.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I KONSEP DASAR MASA MENYUSUI	5
A. Definisi Masa Menyusui.....	5
B. Air Susu Ibu (ASI)	5
C. Manfaat ASI.....	6
D. Kandungan ASI.....	7
E. Pengeluaran ASI.....	8
F. Volume Produksi ASI	11
G. Perubahan Yang Terjadi Pada Masa Menyusui	13
H. Kebutuhan selama Masa Menyusui	15
BAB II HORMON OKSITOSIN	17
A. Definisi Hormon Oksitosin	17
B. Fungsi Hormon Oksitosin	18
C. Prinsip Kerja Hormon Oksitosin	21
D. Produksi Hormon Oksitosin	22
E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kadar Hormon Oksitosin:	23
F. Pengaruh <i>MBSR</i> Terhadap Hormon Oksitosin	25
BAB III STATUS STRES	27
A. Definisi Stress.....	27
B. Tanda dan Gejala Stres	28
C. Faktor-Faktor Yang Membuat Seseorang Merasa Stres	28
D. Tahapan Stres	29
E. Tingkat Stres	33
F. Cara Mengobati stres.....	35
G. Skrining Stres.....	35
BAB IV <i>MBSR</i>	38
A. Mindfulness Based Stress Reduction (<i>MBSR</i>).....	38
B. Sikap Penting Dalam <i>MBSR</i>	41
C. Cara Melakukan <i>MBSR</i>	44
KESIMPULAN	52
DAFTAR PUSTAKA	60
PROFIL PENULIS.....	62

TERAPI *MINDFULNESS* PADA IBU MENYUSUI

Beberapa tulisan sudah pernah dilakukan sebelumnya terkait pemberian terapi *mindfulness*. oleh Maharani dimana *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* yang dilakukan pada ibu hamil. Pelatihan *mindfulness* mampu menurunkan tingkat distress pada aspek fisik, perilaku, kognitif, dan emosi. Terdapat beberapa tulisan yang mengungkapkan bahwa *MBSR* dapat mengurangi stres, kecemasan dan kualitas hidup seseorang, seperti tulisan yang dilakukan Luciana yang mengemukakan bahwa *MBSR* berpengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup dan penurunan gejala stres.

Mindfulness based stress reduction (MBSR) pertama kali dilakukan di RSUD DR. HC IR. Soekarno Bangka Belitung. Tujuan dilakukan tulisan ini adalah untuk menjelaskan pengaruh *Mindfulness based stress reduction* ini terhadap kadar oksitosin dan status stres pada ibu menyusui. Tulisan ini dilakukan pada bulan januari sampai juni 2023 pada ibu menyusui yang telah memenuhi syarat untuk tulisan. Semua responden telah menyetujui dilakukan tulisan dengan menandatangani surat persetujuan tulisan.

Tulisan dilakukan oleh peneliti dan tim yaitu bidan yang telah mempunyai surat tanda registrasi bidan dan berkompeten dalam bidangnya serta tim dari laboratorium.

Tulisan melibatkan 36 ibu menyusui dengan kriteria ibu yang baru pertama kali melahirkan, dimana terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok intervensi sebanyak 18 responden yang mendapatkan perlakuan terapi *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* serta kelompok kontrol sebanyak 18 responden yang mendapatkan perlakuan asuhan nifas secara normal.

Perlakuan yang diberikan berupa terapi *mindfulness* selama 2 minggu dalam 3 sesi dan bedurasi antara 150 menit. Dalam terapi *mindfulness* ini dilakukan 8 sesi selama 14 hari. Sebelum diberikan intervensi dilakukan pengambilan sampel darah pada ibu setelah melahirkan untuk mengetahui kadar oksitosin serta sebelum diberikan intervensi *mindfulness*, pasien juga diberikan kuesioner untuk melihat skor stres pada ibu setelah melahirkan. Pada kelompok kontrol, dimana sebelum dilakukan pemberian asuhan nifas normal, pada ibu responden juga dilakukan pengambilan sampel darah untuk

melihat kadar oksitosin serta dilakukan pemberian kuesioner untuk melihat skor tingkat stres. Setelah intervensi diberikan baik pada kelompok intervensi maupun kontrol pada hari ke 14 masing masing kelompok dilakukan kembali pengambilan sampel darah dan pemberian kuesioner untuk mengetahui kadar oksitosin dan status stres pada ibu menyusui.

Terapi *mindfulness* diajarkan langsung oleh peneliti pada setiap pertemuan dan selanjutnya dapat dipraktikkan mandiri oleh responden dengan bantuan video yang diberikan oleh peneliti. Pada awal video terdapat pengantar *mindfulness* dan dilanjutkan dengan gerakan gerakan lainnya. Terapi *Mindfulness Based Stress Reduction* ini dapat efektif dalam mengatur emosi pasien, yang menyebabkan berkurangnya stres, nyeri, dan gejala psikologis. Tulisan telah menunjukkan bahwa *MBSR* memiliki dampak positif pada berbagai gejala psikologis dan fisik pada berbagai jenis kanker.

Berdasarkan hasil tulisan, didapatkan bahwa rerata kadar oksitosin sebelum dilakukan intervensi *mindfulness* adalah 516. Setelah diberikan intervensi naik menjadi 675. Sedangkan untuk rerata tingkat stres sebelum dilakukan pemberian intervensi

mindfulness adalah 20. Setelah diberikan intervensi *mindfulness* skor stres turun menjadi 7. Nilai tersebut normal. Jadi dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi *Mindfulness based stress reduction* dapat meningkatkan kadar oksitosin dan menurunkan status stres pada ibu menyusui.



BAB I

KONSEP DASAR MASA MENYUSUI

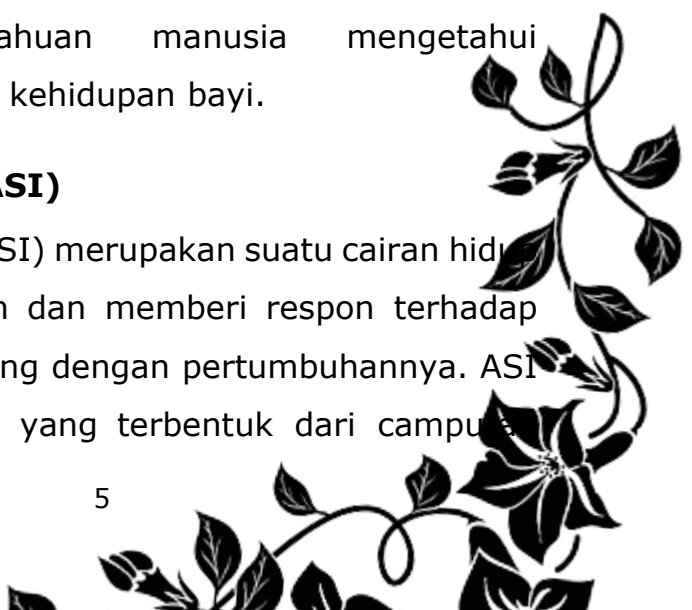
A. Definisi Masa Menyusui

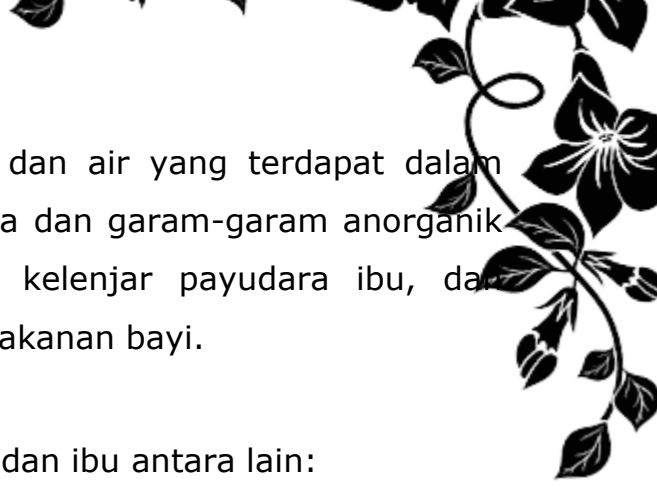
Masa menyusui merupakan masa dimana ibu selesai melewati masa persalinan setelah melahirkan bayinya dan kemudian dilanjutkan dengan menyusui. Menyusui merupakan suatu proses alamiah manusia dalam mempertahankan dan melanjutkan kelangsungan hidup keturunannya. Organ tubuh yang ada pada seorang wanita menjadi sumber utama kehidupan untuk menghasilkan ASI yang merupakan sumber makanan bayi yang paling penting terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan.

Perkembangan zaman membawa perubahan bagi kehidupan manusia, dengan bertambahnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat membuat pengetahuan manusia mengetahui pentingnya ASI bagi kehidupan bayi.

B. Air Susu Ibu (ASI)

Air susu ibu (ASI) merupakan suatu cairan hidup yang dapat berubah dan memberi respon terhadap kebutuhan bayi seiring dengan pertumbuhannya. ASI adalah suatu cairan yang terbentuk dari campuran





dua zat yaitu lemak dan air yang terdapat dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu, dan bermanfaat sebagai makanan bayi.

C. Manfaat ASI

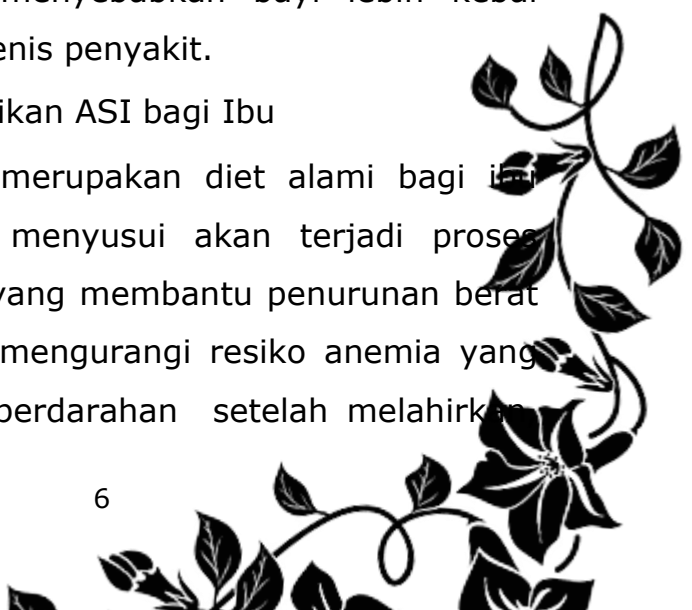
Manfaat ASI bagi bayi dan ibu antara lain:

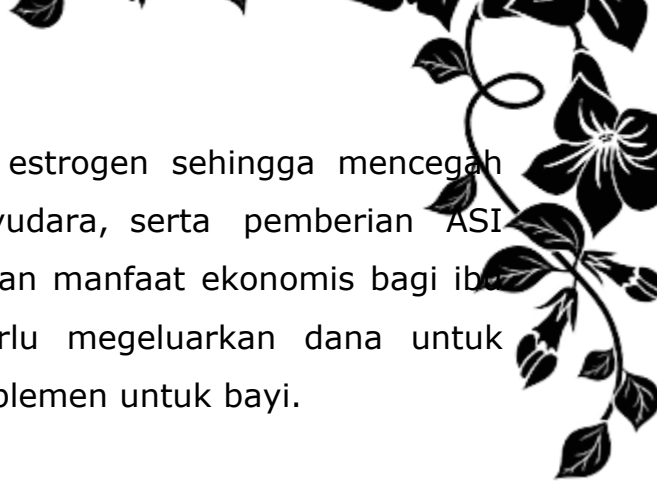
1. Manfaat ASI bagi bayi

Kandungan antibodi yang terdapat di dalam ASI mengakibatkan bayi akan menjadi lebih sehat dan kuat dan menghindari bayi dari malnutrisi. Didalam manfaatnya untuk kecerdasan, laktosa yang terkandung dalam ASI berfungsi untuk proses pematangan otak secara optimal. Pembentukan Emotional Intelligence (EI) akan dirangsang ketika bayi disusui dan berada dalam dekapan ibunya. Kandungan didalam ASI juga dapat meningkatkan sistem imun yang menyebabkan bayi lebih kebal terhadap berbagai jenis penyakit.

2. Manfaat Memberikan ASI bagi Ibu

Pemberian ASI merupakan diet alami bagi ibu karena pada saat menyusui akan terjadi proses pembakaran kalori yang membantu penurunan berat badan lebih cepat, mengurangi resiko anemia yang diakibatkan oleh perdarahan setelah melahirkan.





menurunkan kadar estrogen sehingga mencegah terjadinya kanker payudara, serta pemberian ASI juga akan memberikan manfaat ekonomis bagi ibu karena ibu tidak perlu mengeluarkan dana untuk membeli susu atau suplemen untuk bayi.

D. Kandungan ASI

Adapun zat nutrisi yang terkandung dalam ASI menurut IDAI adalah sebagai berikut:

1) Karbohidrat

Laktosa adalah karbohidrat utama dalam ASI dan berfungsi sebagai salah satu sumber energi dalam otak.

2) Protein

Kandungan protein ASI cukup tinggi dan komposisinya berbeda dengan protein yang terdapat dalam susu sapi.

3) Lemak

Kadar lemak dalam ASI tinggi yaitu lemak omega 3 dan omega 6 yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan otak yang cepat selama masa bayi.

4) Karnitin

Karnitin ini mempunyai peran membantu proses pembentukan energi yang diperlukan untuk

mempertahankan metabolisme tubuh. ASI mengandung kadar karnitin yang tinggi terutama pada tiga minggu pertama menyusui, bahkan didalam kolostrum kadar karnitin ini lebih tinggi lagi.

5) Vitamin

Vitamin meliputi kandungan vitamin K, vitamin D, vitamin E, vitamin A, vitamin yang larut dalam air, dan mineral.

6) Garam dan mineral

Dalam ASI terkandung zat besi dan kalsium yang merupakan mineral yang sangat stabil dan mudah diserap oleh bayi

E. Pengeluaran ASI

1) Pengeluaran ASI (Oksitosin)

Apabila bayi disusui, maka gerakan menghisap yang berirama akan menghasilkan rangsangan saraf yang terdapat pada glandula pituitaria posterior sehingga mensekresi hormon oksitosin. Hal ini menyebabkan sel-sel mioepitel disekitar alveoli akan berkontraksi dan mendorong ASI masuk dalam pembuluh ampula. Pengeluaran oksitosin sel dipengaruhi oleh hisapan bayi, juga reseptor yang terletak pada duktus. Bila duktus melebar, maka secara reflektorik oksitosin dikeluarkan oleh hipofisis.

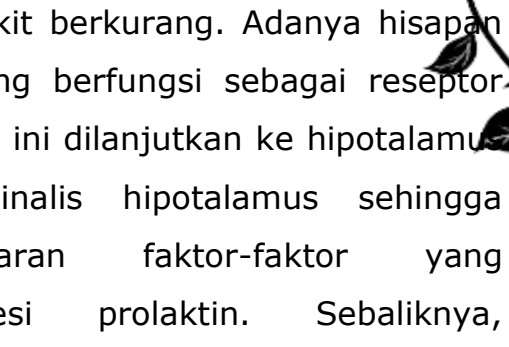
2) Produksi ASI (Prolaktin)

Selama kehamilan hormon prolaktin dari plasenta meningkat tetapi ASI belum keluar karena pengaruh hormon estrogen yang masih tinggi. Kadar estrogen dan progesteron akan menurun pada saat hari kedua atau ketiga pasca persalinan, sehingga terjadi sekresi ASI. Payudara menghasilkan ASI dimulai ketika bayi mulai menyusu pada puting susu ibu dan hasi rangsangan fisik ini menyebabkan impuls pada ujung saraf yang selanjutnya dikirim ke Hypothalamus di otak yang secara bergantian memberitahu kelenjar Pituitary di otak untuk menghasilkan hormon Oksitosin dan Prolaktin.

Pada proses laktasi terdapat dua reflek yang berperan, yaitu reflek Prolaktin dan reflek aliran yang timbul akibat rangsangan puting susu dikarenakan isapan bayi.

a. Reflek Prolaktin

Hormon Prolaktin pada akhir kehamilan memegang peranan untuk membuat kolostrum, namun jumlahnya terbatas karena dihambat oleh estrogen dan progesteron yang kadarnya tinggi. Setelah melahirkan seiring dengan lepasnya plasenta dan kurang berfungsinya korpus luteum maka estrogen

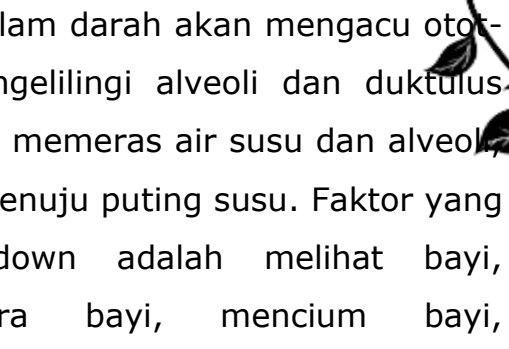


dan progesteron sedikit berkurang. Adanya hisapan bayi pada puting yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus melalui medulla spinalis hipotalamus sehingga menekan pengeluaran faktor-faktor yang menghambat sekresi prolaktin. Sebaliknya, merangsang pengeluaran faktor-faktor yang memacu sekresi prolaktin sehingga akan merangsang hipofise anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin yang merangsang sel-sel alveoli untuk membuat air susu.

b. Refleks Aliran (Let Down Reflex)

Bersamaan dengan pembentukan prolaktin oleh hipofise anterior, rangsangan yang berasal dari isapan bayi ada yang dilanjutkan ke hipofise posterior (neurohipofise) untuk pengeluaran hormon oksitosin. Melalui aliran darah, hormon oksitosin menuju uterus yang dapat menimbulkan kontraksi dari sel akan memeras air susu yang telah terbuat keluar dari alveoli dan masuk ke sistem duktus dan selanjutnya mengalir melalui duktus lactiferus masuk ke mulut bayi.

Rangsangan yang ditimbulkan oleh bayi saat menyusu selain mempengaruhi hipofise posterior mengeluarkan hormon oksitosin. Dimana setelah



oksitosin dilepas kedalam darah akan mengacu otot-otot polos yang mengelilingi alveoli dan duktulus berkontraksi sehingga memeras air susu dan alveoli, duktulus, dan sinus menuju puting susu. Faktor yang meningkatkan let down adalah melihat bayi, mendengarkan suara bayi, mencium bayi, memikirkan untuk menyusui bayi. Faktor-faktor yang menghambat reflek let down adalah stres seperti keadaan bingung / pikiran kacau, takut dan cemas.

F. Volume Produksi ASI

ASI pada bulan terakhir kehamilan, kelenjar-kelenjar pembuat air susu mulai menghasilkan ASI. Dalam kondisi normal, pada hari pertama dan kedua sejak lahir, air susu yang dihasilkan sekitar 50-100 ml sehari. Jumlahnya pun meningkat hingga 500 ml pada minggu kedua. Dan produksi ASI semakin efektif dan terus menerus meningkat pada hari 10-14 hari setelah melahirkan.

Bayi yang sehat mengkonsumsi 700-800 ml ASI setiap hari. Setelah memasuki masa 6 bulan volume pengeluaran ASI mulai menurun. Jumlah ASI yang dibutuhkan bayi berdasarkan usia antara lain:

1. Hari pertama dan kedua

Pada hari pertama dan kedua ukuran lambung

bayi sebesar biji kemiri, sedangkan kebutuhan pada tahap ini adalah 10-100 ml atau sama dengan 1 sendok makan dan ½ gelas takar per 24 jam.

2. Hari ke 3-7

Pada tahap ini lambung bayi berukuran seperti buah cheri sedangkan pada hari ke 7 berukuran seperti buah leci. Kebutuhan ASI pada hari ke 3-4 adalah 200 ml atau 1 gelas takar, dan pada hari ke 5-7 adalah 400-600 ml atau sekitar 2-2 ½ gelas takar per 24 jam.

3. Minggu ke 2 sampai bulan ke 6.

Pada minggu ke 2 sampai bulan ke 6 ukuran lambung bayi adalah sebesar buah leci dan kebutuhan ASI pada tahapan ini adalah 700-800 ml/24 jam. Bayi yang mendapatkan ASI memadai umumnya lebih tenang, tidak rewel dan dapat tidur pulas. Tanda pasti bahwa ASI memadai dapat terlihat pada penambahan berat badan bayi yang baik. Dalam keadaan normal usia 0-5 hari biasanya berat badan bayi akan menurun. Setelah usia 10 hari berat badan bayi akan kembali seperti lahir. Secara alamiah ASI diproduksi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan bayi.

G. Perubahan Yang Terjadi Pada Masa Menyusui

1. Perubahan Fisiologis

Adapun macam macam fisiologis pada ibu menyusui dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Puting susu nyeri

Umumnya ibu akan merasa nyeri pada waktu awal menyusui. Perasaan sakit ini akan berkurang setelah ASI keluar. Bila posisi mulut bayi dan puting susu ibu benar, perasaan nyeri akan segera hilang.

b. Puting susu lecet

Terkadang, puting payudara ibu terasa perih karena lecet.

c. Payudara bengkak

Pada hari-hari pertama (sekitar 2-4 jam), payudara sering terasa penuh dan nyeri disebabkan bertambahnya aliran darah ke payudara bersamaan dengan ASI mulai di produksi dalam jumlah banyak. Untuk mencegah maka diperlukan: menyusui dini, perlekatan yang baik, menyusui "ondeman". Bayi harus sering lebih disusui. Apabila terlalu tegang, atau bayi tidak dapat menyusui

sebaiknya ASI dikeluarkan dahulu, agar ketegangan menurun.

2. Perubahan psikologis

- a. Takut dan tak percaya diri, banyak ibu yang merasa tidak percaya diri karena merasa ASI yang dikeluarkan sangat sedikit setelah melahirkan bayi. Ibu yang baru melahirkan memiliki jumlah kolostrum yang masih sedikit, bukan berarti ASI yang dikeluarkan tidak banyak. Terlalu banyak berpikir negatif dan khawatir berlebihan akan berpengaruh pada hormon oksitosin yang bisa terhambat.
- b. Merasa kesakitan pada saat menyusui, ibu yang merasa kesakitan saat putingnya dihisap akan merasa tidak nyaman ketika menyusui buah hatinya. Rasa tidak nyaman dapat berpengaruh terhadap kelancaran ASI yang dikeluarkan.
- c. Stres dan kelelahan, hormon oksitosin tidak akan bekerja jika sang ibu sedang dalam kondisi stres. ASI akan tetap tersimpan dalam payudara namun tidak mengalir karena hormon oksitosin yang sedang tersendat. Untuk itu ibu yang menyusui harus dalam keadaan rileks. Menjaga

kondisi tubuh tetap fit juga berpengaruh terhadap lancarnya ASI.

H. Kebutuhan selama Masa Menyusui

Adapun beberapa kebutuhan bagi ibu menyusui selama menjalani masa menyusui sebagai berikut:

a. Makanan

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimakan ibu, sehingga ibu harus makan secara teratur dan mengandung cukup gizi yang diperlukan, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Sehingga makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak, dan vitamin serta mineral yang cukup, selain itu ibu dianjurkan minum lebih banyak kurang lebih 8-12 gelas/hari.

b. Perawatan Payudara

Dengan merangsang buah dada akan mempengaruhi hypopise untuk mengeluarkan hormon progesterone dan estrogen lebih banyak lagi dan hormon oksitosin.

c. Istirahat

Ibu perlu istirahat cukup untuk mencegah kelelahan yang berlebihan yang berujung pada post partum

blues atau penurunan produksi ASI.



BAB II

HORMON OKSITOSIN

A. Definisi Hormon Oksitosin

Hormon Oksitosin dihasilkan oleh kelenjar hipotalamus. Hipotalamus adalah pemimpin umum sistem hormon, memiliki tugas penting memastikan kemantapan dalam tubuh manusia. Setiap saat, hipotalamus mengkaji pesan-pesan yang datang dari otak dan dari dalam tubuh. Setelah itu, hipotalamus menjalankan beberapa fungsi, seperti menjaga kemantapan suhu tubuh, mengendalikan tekanan darah, memastikan keseimbangan cairan, dan bahkan pola tidur yang tepat.

Hipotalamus terletak langsung dibawah otak dan ukurannya sebesar biji kenari. Sejumlah besar informasi sehubungan dengan keadaan tubuh dikirim ke hipotalamus. Informasi ini disampaikan ke sana dari setiap titik dalam tubuh, termasuk pusat indera dalam otak. Kemudian hipotalamus menguraikan informasi yang diterimanya, memutuskan tindakan yang mesti diambil dan perubahan yang harus dibuat dalam tubuh, serta membuat sel-sel tertentu menjalankan keputusannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik. Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui. Jakarta :Trans Infomedia. 2015.
- Monika FB. Buku pintar ASI dan menyusui. Jakarta: NouraBooks. 2014.
- Mayasara S. hormon oksitosin (oxytocin hormone). 2011;Available.from:
https://www.academia.edu/1832788/hormon_oksitosin_oxytocin_hormone
- Rapaport MH, Schettler P, Bresee C. A preliminary study of the effects of repeated massage on hypothalamic- pituitary-adrenal and immune function in healthy individuals: A study of mechanisms of action and dosage. J Altern Complement Med. 2012;18(8):789– 97.
- Thul TA, Corwin EJ, Carlson NS, Brennan PA, Young LJ. Oxytocin and postpartum depression: A systematic review.Psychoneuroendocrinology.2020;120
- Thul TA, Corwin EJ, Carlson NS, Brennan PA, Larry J, Sciences B, et al. Oxytocin and postpartum depression: A systematic review. 2021;1–28.
- Firdaus AN. Tingkat Stress. 2019;10–33. Available from:
<https://repository.ump.ac.id/9281/3/Alfian>

Nurul

Firdaus BAB II.pdf

Hawari D. Manajemen stres cemas dan depresi [Internet]. Jakarta: Fakultas kedokteran Universitas Indonesia;2013.

Hapsari N, Karini SM, Setyanto ATRI. Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan Kecemasan Ibu dengan Kehamilan Pertama Trimester III.

Rizqiani AP. Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum Primigravida di Rumah bersalin Citra Insani Semarang. 2017;8–28.

PROFIL PENULIS



Mardiah, M.Tr.Keb. Lahir di Terak pada 07 Mei 1985. Menempuh pendidikan di Sekolah Dasar di SDN 162 Terak. Kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di SMPN 05 Pangkalpinang (1997-2000) dan Sekolah Perawat Kesehatan Pemda

Bangka Belitung, Pendidikan di D3 Kebidanan Al- Ikhlas Bogor (2003-2006). Melanjutkan pendidikan D4 Bidan Pendidik di STIKIM Jakarta (2008-2009). Hingga menyelesaikan studi S2 Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Semarang (2021-2023).

Pengalaman pekerjaan menjadi bidan PTT Pusat di Puskesmas Pasir putih (2007-2008), CPNS di Dinkes Provinsi Bangkabelitung (2010 - 2011), dan menjadi bidan PNS di RSUD Dr. (H.C) Ir. Soekarno Bangka Belitung (2011-sekarang), adapun kegiatan atau pelatihan yang diikuti antara lain pelatihan Kegawatdaruratan Maternal Neonatal di Jakarta Tahun 2018 , Course Training Program in Applied Thai Traditional Medicine Provided by center of Applied Thai Traditional Medicine, Mahidol University Thailand (2022).



Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid. Lahir di Sragen, Jawa Tengah pada tanggal 29 Juli 1973. Awal karir beliau sebagai guru di Sekolah Perawat Kesehatan (SPK Kariadi Semarang) tahun 1997 yang selanjutnya konversi menjadi Akademik Kebidanan.

Dengan latar belakang pendidikan Diploma III Keperawatan, beliau melanjutkan ke Australia Catholic University untuk meraih Master of Midwifery (Magister Kebidanan) dari Negeri Kangguru tahun 2004. Beliau meraih gelar Doktor tahun 2020 Program Stara 3 dari Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro diawal masa pandemic Covid19 menyerang Indonesia.

Beliau bekerja di Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Semarang. Beliau mengajar di bidang Kehamilan, Persalinan, Kegawatdaruratan, Maternal Neonatal, Metodologi Tulisan, Pengembangan Proposal, serta sebagai Pembimbing Laporan Tugas Akhir, Skripsi, maupun Tesis. Beliau mengikuti workshop dan kegiatan ilmiah, serta oral presentation baik nasional maupun internasional. Pengalaman tulisan di area antenatal care, intrapartum, postpartum, dan kesehatan reproduksi. Publikasi beliau telah tercantum di jurnal yang terindeks di google scholar, sinta ristekdikti, maupun scopus. Selain aktif sebagai narasumber dalam kegiatan pelatihan montorship-

perseptorship, sebagai asesor LAMPTKes, dan aktif berorganisasi sebagai Pengurus Daerah Ikatan Bidan Indonesia (IBI) Jawa Tengah sebagai divisi Advokasi sejak tahun 2008 sampai sekarang.



Dr. Muflihah Isnawati, DCN., MSc. Lahir di Cilacap, 5 Februari 1968. Saat ini penulis tinggal di Semarang, Jawa Tengah. Pendidikan tinggi ditempuh mulai dari DIII Gizi di Akademi Gizi tahun (lulus 1989), DIV Gizi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (lulus 1996), Master of Science in Clinical Nutrition dari

University of Surrey Roehampton London UK (lulus tahun 2000), serta meraih gelar Doktor dari Program Doktor Ilmu Kedokteran Kesehatan Universitas Diponegoro Semarang (lulus tahun 2021).

Sejak tahun 1991 hingga saat ini penulis beraktivitas sebagai pengajar/dosen di Poltekkes Kemenkes Semarang, khususnya dalam mata kuliah Proses Asuhan Gizi Terstandar, Dietetika pada Penyakit Tidak Menular, Dietetika pada Penyakit Infeksi, Patologi dan Gangguan Metabolisme Gizi, dll. Aktivitas lain penulis saat ini adalah sebagai Pengurus Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) dan Asosiasi Dietisien Indonesia (AsDI), baik di tingkat Pusat maupun Provinsi Jawa Tengah.