



Contents list available at JKP website

## Jurnal Kesehatan Perintis

Journal homepage: <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP>



### Kombinasi Pijat Oksitosin dengan Aroma Terapi Lavender terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara

Desti Nataria\*, Mutia Felina, Kholila Lubis, Desri Nova

Fakultas Kebidanan Universitas Prima Nusantara Bukittinggi, Sumatera Barat, Indonesia

#### Article Information :

Received 7 November 2024 ; Accepted 30 January 2025; Published 31 January 2025

\*Corresponding author: [destinataria88@gmail.com](mailto:destinataria88@gmail.com)

#### ABSTRAK

Cakupan pemberian ASI eksklusif yang terhimpun di Sumatera Selatan mengalami penurunan dari 57,8% pada tahun 2021 menjadi 51,6% pada tahun 2022, sedangkan target pencapaian ASI eksklusif menurut WHO adalah sebesar 70% pada tahun 2030. Rendahnya cakupan pemberian ASI secara Eksklusif salah satunya disebabkan karena kurangnya produksi ASI sehingga menimbulkan kecemasan pada ibu menyusui. Hal ini mendorong ibu untuk memberikan susu formula kepada bayi untuk memenuhi kebutuhan bayinya. Pijat oksitosin dan aroma terapi lavender dapat memberikan efek relaksasi pada sistem syaraf pusat pada hipotalamus yang membantu meningkatkan produksi hormon oksitosin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan aroma lavender terhadap produksi ASI. Desain penelitian ini adalah Pre Experiment pretest dan posttest menggunakan rancangan One group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah ibu postpartum primi para yang berjumlah 16 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi kemudian analisis dengan *Paired sample T-test*. Intervensi yang dilakukan berupa pemberian kombinasi pijat oksitosin dan aroma terapi lavender selama selama 5 hari dimana setiap harinya diberikan selama 10 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata volume ASI sebelum diberikan intervensi kombinasi pijat oksitosin dan aroma terapi lavender adalah 7.38 cc dan setelah diberikan intervensi adalah 78 cc. Pada uji *Paired sample T-test* di dapatkan hasil bahwa  $p=0,001$ , dimana  $p<0,005$ , hal ini menunjukkan bahwa pemberian kombinasi pijat oksitosin dengan aroma terapi lavender berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu post partum primipara. Pemberian kombinasi pijat oksitosin dan aroma terapi lavender dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI secara alami.

Kata Kunci : Aroma terapi lavender, pijat Oksitosin, produksi ASI

#### ABSTRACT

*The scope of exclusive breast feeding collected in South Sumatera has decrease from 57.8% in 2021 to 51.6% in 2022. While the target of exclusive breast feeding achievement according to WHO is 70% in 2030. Loe scope of breast feeding exclusively is caused by a lack of breast*

*milk production which caused anxiety in breast feeding mothers. This encoverages the mothers to give their baby formula milk to fill the baby's needs. Oxytocin massage and the aroma of lavender therapy are able to give a relaxing effect on the central nervous system on the hypothalamus that helps increase the productions of oxytocin homones. This study aims to find out the effect of combinations an oxytocin massage and lavender aroma on breast milk production. The design of this study was pre-experiment pretest and posttest using one group pretest-posttest design. The subject of the study was 16 post partum mothers who were selected using accidental sampling techniques. The data was collected using an observation sheet and then analyzed with a paired sample T-test. The intervention was in the form of giving a combination of oxytocin massage and the scent of lavender therapy for 5 days where each day was given for 10 minutes. The results showed that the everage volume of breast milk before intervention of a combination of oxytocin massage and lavender therapy was 7.38 cc and after intervention was 78 cc. In the paired test the sample t-test found that  $p= 0.001$  where  $p < 0.005$ , this showed that the combination of oxytocin massage with aroma of lavender therapy had an effect on breast milk production to the primi para post partum mother. A combination of oxytocin massage and the aroma of lavender therapy can be used as a way to increase natural breast milk production.*

*Keywords: Lavender aroma, oxytocin massage, breast milk production*

## **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan alamiah yang berasal dari payudara ibu yang mengandung zat-zat gizi sempurna yang berfungsi untuk melindungi bayi dari serangan berbagai penyakit (Suhertusi dkk., 2020). Secara fisiologis, peranan ASI sangat berpengaruh dalam pemenuhan nutrisi dan kekebalan tubuh bagi bayi, dan sebagai pilar utama dalam tumbuh kembang bayi ditingkat kognitif, perilaku dan motorik (Horta *et al.*, 2018).

World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI pada bayi dilakukan pada 1 jam pertama setelah kelahiran, karena hal ini dapat menyelamatkan 22% kematian bayi baru lahir, kemudian dilanjutkan pemberian ASI hingga usia 6 bulan dan sangat dianjurkan untuk terus diberikan bersama makanan pendamping ASI (MP-ASI) hingga usia 2 tahun (Handayani dkk., 2016).

Target capaian pemberian ASI eksklusif menurut WHO pada tahun 2030 adalah sebesar 70% (WHO 2022). Sedangkan capaian pemberian ASI eksklusif yang terhimpun di Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2022 belum mencapai target program bahkan mengalami penurunan dari tahun sebelumnya, yaitu 57,8% menjadi 51,6% (Dinas Kesehatan Sumsel, 2022).

Fisiologisnya, pengeluaran ASI sudah dimulai sejak hari pertama kelahiran

bayi bahkan sudah keluar pada saat kehamilan trimester III. Namun pada beberapa kondisi, pengeluaran ASI dapat mengalami masalah, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor psikologis. Perasaan stres, tertekan, dan tidak nyaman yang dialami ibu terutama pada ibu primipara dapat mengganggu produksi dan pengeluaran ASI sehingga ASI menjadi lebih sedikit bahkan tidak keluar (Martiana dkk., 2021).

Kurangnya produksi ASI dapat diatasi dengan metode farmakologi dan non-farmakologi. Metode farmakologi dapat dilakukan dengan memberikan domperidone atau metoclopramid. Sedangkan metode non-farmakologi dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya dengan melakukan pijat oksitosin dan aroma terapi lavender. Pijat oksitosin dilakukan dengan memijat area punggung (*vertebra parsthoratica*). Pada bagian atas tulang belakang diantara kedua bahu terdapat serabut syaraf yang mempersyarafi payudara. Pijatan yang dilakukan menyebabkan neurotransmitter merangsang medula oblongata untuk mengirimkan pesan ke hypothalamus pada hipofise posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin, hormon ini menyebabkan sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveoli berkontraksi sehingga ASI keluar (Hayati dkk., 2020).

Aroma terapi lavender merupakan

salah satu metode inhalasi dengan menggunakan ekstrak bunga lavender sebagai aroma terapi. Bunga lavender berasal dari wilayah selatan Laut Tengah, Afrika tropis kearah timur hingga ke India. Kandungan utama bunga lavender adalah Linalil acetate dan Linalool (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O). Kedua zat ini memberikan efek antidepresan dan ansiolitik. Pemberian aroma terapi lavender melalui inhalasi akan merangsang saraf penciuman dan direspon oleh hipotalamus untuk menstimulasi sistim limbic dan hipofise anterior agar kelenjer adrenal mengurangi sekresi hormon ACTH dan hormon kortisol, aktifitas simpatis dan pelepasan asetilkolin dihambat, serta sistem parasimpatik meningkat, sehingga memberikan efek relaksasi, sebagai obat penenang dan meningkatkan mood (Ohorella dkk., 2022). Melihat dari adanya pengaruh yang diberikan oleh pijat oksitosin dan aroma terapi lavender terhadap pengeluaran ASI, maka peneliti tertarik untuk mengkombinasikan kedua metode ini sehingga diharapkan pengeluaran ASI menjadi lebih banyak.

Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Putri pada tahun 2021 dan didapatkan hasil adanya pengaruh pemberian pijat oksitosin dan aroma terapi lavender terhadap keberhasilan relaktasi pada ibu post partum (Putri, 2021). Namun penelitian tersebut tidak memisahkan antara primipara dan multipara. Fisiologisnya produksi ASI akan lebih mudah pada ibu multipara dibandingkan dengan ibu primipara. Oleh sebab itu pada penelitian ini peneliti akan fokus melakukan penelitian pada ibu postpartum primipara karena primipara belum pernah memproduksi ASI dan seringkali mengalami masalah dalam produksi serta pengeluaran ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan aroma terapi lavender terhadap produksi ASI pada ibu post partum primipara.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *pre experiment pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan rancangan *one group pre-test* dan *post-test* untuk melihat pengaruh kombinasi pijat oksitosin dengan aroma

terapi lavender terhadap produksi ASI pada ibu post partum primipara. Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh pasien post partum primipara pada bulan Mei tahun 2023 di Rumah Sakit AR Bundan Prabumulih dan jumlah sampel yang diambil sebanyak 16 orang ibu post partum primipara. Teknik pengambilan sampel yang dipilih adalah *non-probability sampling* dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Sebelum diberikan intervensi kepada 16 orang responden, terlebih dahulu dilakukan pemompaan ASI selama 30 menit menggunakan pompa ASI elektrik, dan mengukur volume ASI yang dihasilkan, kemudian responden diberikan pijatan oksitosin dan aroma terapi lavender dalam waktu 10 menit selama 5 hari. Setelah diberikan intervensi, kembali dilakukan pengukuran terhadap volume ASI yang dihasilkan. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah ibu primipara, post partum 3-7 hari dengan rentang usia 18-35 tahun yang berada dalam kondisi normal dan bersedia diberikan perlakuan selama 5 hari dan tidak sedang mengonsumsi vitamin pelancar ASI.

Adapun tahapan penelitian dilakukan sebagai berikut: (1) Responden mengisi *inform consent* sebagai tanda kesediaan mendapatkan perlakuan selama 5 hari. (2) Mengukur volume ASI dengan memompa ASI responden selama 30 menit menggunakan pompa ASI elektrik. (3) Memberikan intervensi berupa kombinasi pijat oksitosin dan aroma terapi lavender selama 10 menit dalam waktu 5 hari. (4) Mengukur kembali volume ASI yang dihasilkan. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi variabel, dan selanjutnya dilakukan analisis bivariat dengan menggunakan uji *paired sample T test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari pengukuran awal volume ASI (sebelum diberikan pijat oksitosin dan aroma terapi lavender) pada ibu post partum primipara di Rumah Sakit Ar Bunda Prabumulih dapat dilihat pada tabel 1. Berdasarkan

**Tabel 1. Rata-rata volume ASI ibu sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat oksitosin dan aroma terapi lavender**

Kategori	n	Mean	Volume ASI		
			Min-Max	SD	95 % CI
Sebelum Intervensi	16	7.38	5-10	1.668	6.49-8.26
Setelah Intervensi	16	78.00	65-90	9.055	73.17-82.83

**Tabel 2. Pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan aroma terapi lavender terhadap produksi ASI**

Volume ASI	Mean	SD	Mean Different	p Value
Sebelum intervensi	7.38	1.66		
Sesudah intervensi	78	9.46	-70.75	0.001

tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata volume ASI sebelum diberikan intervensi pijat oksitosin dan aroma terapi lavender (pre-test) adalah 7.38 cc dengan nilai min-max dari rata-rata tersebut yaitu 5-10 cc. Rata-rata volume ASI setelah diberikan intervensi pijat oksitosin dan aroma terapi lavender (post-test) adalah 78 cc dengan nilai min-max dari rata-rata tersebut yaitu 65-90 cc.

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata volume ASI sebelum diberikan intervensi adalah 7.38 dan rata-rata volume ASI setelah diberikan intervensi adalah 78. Dimana didapatkan nilai p value 0,001 ( $p \text{ value} < 0,005$ ) artinya terdapat pengaruh pemberian kombinasi pijat oksitosin dan aroma terapi lavender terhadap produksi ASI. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulan (2019) yang melaporkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi lavender (Wulan, 2019)

Beban kerja dan juga peran sebagai ibu yang harus dijalani oleh ibu menyusui bekerja menimbulkan kelelahan fisik dan ketegangan emosi/stress psikologis. Terpisah dengan bayi karena bekerja telah mengurangi durasi ibu dalam menyusui sehingga menyebabkan ibu kehilangan kepercayaan diri akan kemampuannya menghasilkan ASI yang cukup untuk kebutuhan bayi, ditambah lagi dengan tidak adanya pengalaman dalam menyusui, kecemasan atau ketakutan akan keberhasilan proses menyusui pada ibu primipara akan semakin memperberat

kondisi psikologis sehingga ibu menjadi tidak tenang/stress, hal ini dapat memicu peningkatan kortisol dan kotekolamin yang dapat menghambat pelepasan prolaktin dan oksitosin (Nagel, 2022)

Kondisi psikologis ibu menentukan kelancaran produksi ASI dan berpengaruh terhadap kecemasan serta lama pengeluaran ASI (Victoria, 2016). Pemberian pijat oksitosin dan aroma terapi lavender dapat menurunkan kecemasan secara signifikan dan mempercepat pengeluaran ASI. Rerata produksi ASI yang dihasilkan setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan yang signifikan jika dibandingkan dengan produksi ASI sebelum diberikan intervensi yaitu menjadi 78 dari sebelumnya hanya 7.38. Dengan melakukan pijat oksitosin yang dimulai dari nervus ke 5–6 hingga scapula menyebabkan neurotransmitter merangsang medula oblongata untuk mengirimkan pesan ke hypothalamus pada hipofise posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin, hormon ini menyebabkan sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveoli berkontraksi sehingga ASI keluar, selain itu pijat oksitosin juga dapat mengurangi pembengkakan, dan sumbatan ASI, serta juga dapat memberikan rasa tenang dan nyaman, hal ini dapat mengurangi ketegangan atau stres yang dirasakan oleh ibu post partum (Suhertusi, 2020; Yorita, 2023).

Minyak esensial lavender memiliki kandungan utama berupa linalool (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O) dan linalil. Ketika aroma terapi lavender dihirup masuk ke dalam hidung, aroma ini kemudian ditangkap oleh bulbus

olfactory dan bereaksi terhadap hipotalamus untuk mengaktifkan sistem limbik dan sistem hipofise anterior sedemikian rupa sehingga kelenjar adrenal meminimalkan sekresi ACTH dan kortisol, menekan respon simpatis dan pelepasan asetilkolin serta meningkatkan sistem parasimpatis sehingga memberikan efek relaksasi, penenang dan meningkatkan mood (Susilawati, 2017; Widyarti, 2020). Hasil penelitian Ramadhani (2022) menyatakan bahwa menghirup aroma terapi lavender memiliki efek relaksasi pada sistem saraf pusat hipotalamus, yang terletak di sistem saraf pusat, membantu meningkatkan perkembangan hormon oksitosin yang berpengaruh pada produksi ASI (Ramadhani, 2022). Tentunya dengan pemberian kombinasi pijat oksitosin dan aroma terapi lavender akan membuat ibu post partum menjadi lebih tenang, nyaman, serta terjadi peningkatan oksitosin sehingga produksi ASI menjadi lebih banyak.

## KESIMPULAN

Pemberian kombinasi pijat oksitosin dan aroma terapi lavender pada ibu post partum primi para memiliki pengaruh terhadap produksi ASI. Ada perbedaan yang signifikan pada volume ASI yang dihasilkan sebelum diberikan intervensi kombinasi pijat oksitosin dan aroma terapi lavender dengan volume ASI yang dihasilkan setelah pemberian intervensi

## REFERENSI

- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2022, Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.
- Handayani, E & Pujiastuti, W 2016, *Asuhan Holistik Masa Nifas dan Menyusui*. Trans Medika, Yogyakarta.
- Hayati, L, Distinarista, H, & Wahyuni, S 2020, 'Pengaruh Aromatherapy Lavender dan Breastcare (Perawatan Payudara) terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di RSi Sultan Agung'. Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Kesehatan.
- Horta, B, L, deSousa, B.A & deMola, C.L 2018. *Breastfeeding and neuro development outcomes, Current*
- Martiana, A & Rilyani, R E 2021, 'Kecemasan pada Ibu Postpartum Primipara dengan Produksi ASI'
- Nagel, E. M., Howland, M. A., Pando, C., Stang, J., Mason, S. M., Fields, D. A., & Demerath, E. W. (2022). Maternal Psychological Distress and Lactation and Breastfeeding Outcomes: a Narrative Review. In *Clinical Therapeutics* (Vol. 44, Issue 2, pp. 215–227). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2021.11.007>
- Ohorella, F & Simbung, R 2022, 'Edukasi Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender sebagai Media Relaksasi untuk Melancarkan ASI pada Ibu Nifas' *Kreatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, vol. 2, no. 1, hh. 28-36.
- Putri, S, R 2021, 'Efektifitas Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender terhadap Keberhasilan Relaktasi pada Ibu Nifas' *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, vol. 10, no. 01, hh. 1–7.
- Ramadhani, M & Kurniati, C, H 2022 'The Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers in the Working Area of Pataruman Public Health Center III Banjar City', *Proceedings Serieson Health & Medical Sciences*, vol. 2, no. 2nd), hh 82-90, dilihat 5 Juli 2023, <https://doi.org/10.30595/pshms.v2i.227>.
- Rekam Medis 2023, *Laporan Rekam Medis Rumah Sakit AR Bunda Prabumulih*, Palembang.
- Susilawati. (2017). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja putri saat pre menstrual syndrome (pms) di SMPN. 07 Kotabumi Lampung UtaraTAHUN 2017. *The Journal of Holistic Healthcare*, 11(4), 229–233.
- Suhertusi, Binarni 2020, 'Peningkatan Volume ASI dengan Pemijatan Oksitosin', *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 4, no. 1, hh 53-60, dilihat 7 Juli 2023, <https://doi.org/10.33757/jik.v4il.266>.

- Victoria, C, G & Et al 2016, 'Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and life long effect', *The Lancet.Elsevier*
- Widyarti, S 2020, *Bioinorganic Chemistry and Computational Study of Herbal Medicine to Treatment of Tuberculosis. In Medicinal Plants - Use in Prevention and Treatment of Diseases*, (pp. 1-20), IntechOpen, England.
- Wulan, Mayang.2019. 'Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Normal', 2019, *Jurnal Teknologi Kesehatan Dan Ilmu Sosial (Tekesnos)*, vol. 1, no. 1, hh. 17-26.
- Yorita, E, Yanniarti, S & Istiarika 2023, 'Oxytocin Massage Can Increase Breast feeding Production in Postpartum Mothers' *Contagion : ScientificOf Public Healt hand Coasta Health*, vol, 5 no. 2, hh. 673–682, dilihat 3 Juli 2023 <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/contagion>.