

## Pengaruh Pijat Oksitosin Menggunakan Minyak Lavender Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Bintang Ara

**Mia Novita Dewi**

Universitas Sari Mulia

**Dwi Rahmawati**

Universitas Sari Mulia

**Ika Mardiatul Ulfa**

Universitas Sari Mulia

Alamat: Banjarmasin, Kalimantan Selatan

Korespondensi penulis: [dewiuwie666@gmail.com](mailto:dewiuwie666@gmail.com)

**Abstract.** Exclusive breastfeeding coverage at Bintang Ara Health Center in 2019 reached 69%, while in 2020 exclusive breastfeeding coverage was 61% and in 2021 exclusive breastfeeding coverage was 57.83%. This is still far from the target of 80%. This problem can be overcome by giving a complementary therapy, namely through oxytocin massage. The purpose of the study was to determine the effect of oxytocin massage using lavender oil on the adequacy of breast milk in breastfeeding mothers in the Bintang Ara Health Center Work Area. The research method uses a type of research that is Quasy Experimental Pre test- Posttest Control Group Design. With a case sample of 8 people and a control sample of 8 people. Statistical tests using the Wilcoxon test. The results of the study that before the intervention of oxytocin massage using lavender oil, the adequacy of breast milk was less and increased after the intervention. Wilcoxon test results obtained  $p$ -value less than  $\alpha$  which is  $0.008 < 0.005$ .

**Keywords:** adequacy of breast milk, lavender oil, oxytocin massage

**Abstrak.** Cakupan ASI Eksklusif di Puskesmas Bintang Ara tahun 2019 mencapai 69% sedangkan tahun 2020 cakupan ASI Eksklusif sebesar 61% dan tahun 2021 cakupan ASI Eksklusif sebesar 57,83%. Hal tersebut masih jauh dari target yaitu 80%. Permasalahan tersebut dapat diatasi dengan pemberian sebuah terapi komplementer yaitu melalui pijat oksitosin. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin menggunakan minyak lavender terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Bintang Ara. Metode penelitian menggunakan jenis penelitian yang Quasy Eksperiment Pre test- Posttest Control Group Design. Dengan jumlah sampel case 8 orang dan sampel kontrol 8 orang. Uji statistik menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian bahwa sebelum diberikan intervensi pijat oksitosin menggunakan minyak lavender, kecukupan ASI kurang dan meningkat setelah diberikan intervensi. Hasil uji wilcoxon didapatkan  $p$ -value kurang dari  $\alpha$  yaitu  $0.008 < 0.005$ .

**Kata kunci:** kecukupan ASI, minyak lavender, pijat oksitosin

### LATAR BELAKANG

Begitu persalinan dimulai, setiap ibu melahirkan dan harus segera bersiap untuk melakukan tugas lain, yaitu menyusui bayi yang baru lahir. Masa persalinan (masa janin/nifas) dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir pada saat alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Dua peristiwa penting yang diamati selama masa bayi, yaitu involusi uterus dan proses pemerahan. Menyusui adalah keseluruhan proses menyusui, mulai dari

produksi air susu ibu (ASI) sampai bayi menghisap dan menelan ASI (Suryani & Astuti, 2013).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alami dengan kandungan nutrisi yang paling tepat untuk tumbuh kembang yang optimal. ASI dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal karena ASI merupakan makanan alami pertama dan terpenting yang dibutuhkan bayi (Magdalena et al., 2020). ASI bermanfaat untuk menjaga daya tahan tubuh bayi, karena mengandung anti infeksi yaitu zat pengatur sistem kekebalan tubuh dan nutrisi unik, seperti karbohidrat dalam bentuk laktosa, banyak lemak (asam lemak tak jenuh ganda), protein utama, mudah. laktobumin yang dapat dicerna, banyak vitamin dan mineral (Friscila et al., 2022).

Cakupan ASI eksklusif ditargetkan WHO dan UNICEF pada bayi dibawah 6 bulan yaitu 41% dan pada tahun 2030 mencapai 70% (Saputri et al., 2019). Data dari *International Baby Food Action Network* (IBFA) peringkat cakupan ASI eksklusif di Indonesia berada pada peringkat ketiga terbawah dari 51 negara di dunia dan menempati urutan ke 6 terbawah di Asia. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020, cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia sebesar 66, 1% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Di Kalimantan Selatan cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif berdasarkan Laporan Kinerja Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2020 sebesar 50,16%. Berdasarkan cakupan pemberian asi eksklusif di 38 provinsi, Kalimantan Selatan berada di peringkat 12 terbawah. Berdasarkan Laporan Kinerja Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2021, di Kabupaten Tabalong terdapat 70,40% jumlah bayi yang diberi ASI eksklusif dan menempati urutan pertama. Berdasarkan data di Puskesmas Bintang Ara tahun 2019, cakupan ASI Eksklusif mencapai 69% sedangkan tahun 2020 cakupan ASI Eksklusif sebesar 61% dan tahun 2021 cakupan ASI Eksklusif sebesar 57,83%, menempati urutan 3 terbawah dari 18 puskesmas yang ada di Kabupaten Tabalong.

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI, diantaranya yaitu factor makanan, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, pola istirahat,dll. Selain beberapa faktor yang disebutkan di atas, faktor fisiologis (hormon) dan faktor ketenangan dan ketenangan menjadi fokus peneliti ketika mencoba mempengaruhi atau meningkatkan produksi ASI. Salah satu upaya peneliti untuk mempengaruhi produksi ASI adalah pijat oksitosin. Dalam pijatan oksitosin, tulang belakang (tulang belakang) ibu dipijat hingga 5-6 tulang rusuk, sebagai upaya untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah

melahirkan. Pijat ini berfungsi untuk meningkatkan hormone oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar (Rahayu & Yunarsih, 2018).

Pemijatan yang dilakukan biasanya menggunakan lotion, serbuk talk, sabun, ataupun *essential oil* yang berfungsi mengurangi gesekan akibat pemijatan, tidak merusak kulit, dan memudahkan untuk pemijatan. Dapat pula mengganti penggunaan lotion dengan *essential oil* seperti *amyris*, *avocado*, *jasmine*, *rosemary*, dan *lavender* (Destri et al., 2021). Dalam praktik pijat oksitosinada beberapa jenis minyak yang dapat digunakan, salah satunya adalah *Lavender Esensial Oil*. *Lavender Esensial Oil* merupakan minyak yang terkenal bisa memberi efek menyegarkan, memperkuat, menghidupkan dan menenangkan kulit (S. R. Putri & Saripah, 2021).

Lavender adalah minyak esensial yang populer dan digunakan secara luas dalam kesehatan klinis, terutama untuk masalah psikomatik dalam silsilah (Tuti & Widyawati, 2018). Lavender cepat diserap ke dalam kulit, meredakan depresi, memiliki efek menenangkan, melemaskan otot dan memiliki efek positif pada kualitas tidur dan kesejahteraan tanpa menimbulkan efek toksik. Mengandung bahan aktif minyak *esensial* (Destri et al., 2021). Lavender banyak digunakan dalam terapi komplementer di bidang kesehatan klinis, terutama dalam kasus masalah psikomatik di bidang genologi (Tuti & Widyawati, 2018).

Upaya untuk meningkatkan cakupan ASI Eksklusif dengan mengetahui persepsi Ibu Menyusui tentang pengaruh pijat oksitosin dengan minyak lavender dalam meningkatkan kecukupan ASI. Dikarenakan masih kurangnya pengetahuan ibu menyusui tentang minyak lavender mampu meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tuti (2018) menunjukkan terjadinya peningkatan signifikan ditandai peningkatan ASI setelah dilakukan pemijatan di *areola mammae*. Efek relaksasi pada saraf pusat dapat meningkatkan produksi ASI karena *hypothalamus* yang terdapat di sistem saraf pusat menghasilkan hormon oksitosin (Tuti & Widyawati, 2018).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pijat Oksitosin Menggunakan Minyak Lavender Terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Bintang Ara.

## KAJIAN TEORITIS

### Konsep Masa Nifas

Masa nifas (anak-anak) dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika organ-organ rahim kembali ke keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung sekitar 6 minggu atau 42 hari tetapi pulih sempurna dalam 3 bulan. Waktu bersalin atau waktu setelah melahirkan disebut juga *Pueril*, yang berasal dari bahasa latin yaitu kata "*Puer*" yang berarti bayi dan "*Parous*" yang berarti lahir. Darah yang keluar saat melahirkan, d. H. Darah sesudah melahirkan atau sesudah melahirkan, yaitu H. Darah yang tertinggal saat hamil atau tidak bisa keluar, sehingga saat melahirkan darah keluar sedikit demi sedikit (Friscila et al., 2023).

Kebutuhan pada ibu masa nifas itu sangat penting untuk diperhatikankarena pada masa ini kebutuhan gizi tiga kali dari kebutuhan biasanya apalagi pada ibu menyusui untuk memenuhi kebutuhan bayi. Makanan yang dikonsumsi berguna untuk melakukan aktivitas, metabolisme, cadangan tubuh dan proses produksi ASI, yang digunakan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Daftar makanan yang harus dikonsumsi seimbang adalah porsi yang cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas atau berlemak, tidak mengandung alkohol, nikotin, pengawet atau pewarna (Hasanah et al., 2023).

### Konsep Air Susu Ibu (ASI)

Air Susu Ibu (ASI) adalah emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar ibu dan digunakan sebagai makanan bayi. ASI adalah makanan alami pertama, terpenting dan terbaik untuk bayi. ASI mengandung kolostrum yang kaya antibodi karena mengandung protein kekebalan dan pembunuh bakteri tingkat tinggi, sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian bayi. Kolostrum kuning diproduksi dari hari pertama hingga hari ketiga. Dari hari keempat hingga kesepuluh, ASI mengandung lebih sedikit imunoglobulin, protein, dan laktosa daripada kolostrum, tetapi lebih banyak lemak dan kalori dengan susu putih. Selain nutrisi, ASI mengandung zat yang dapat diserap dalam bentuk enzim terpisah yang tidak mengganggu enzim usus. Pengganti susu tidak mengandung enzim apa pun (Ukhron Novansyah, Reni Zuraida, 2022).

Menyusui menyenangkan bagi ibu dan anak dan juga menawarkan banyak manfaat bagi bayi. Manfaat dan keuntungan menyusui dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu aspek gizi, aspek imunologi, aspek psikologis, kecerdasan, saraf, aspek ekonomi dan penundaan kehamilan. Pada dasarnya kebutuhan bayi akan ASI dan produksi ASI sangat berbeda. Oleh

karena itu, sulit bagi ibu untuk memprediksi apakah kebutuhan ASI bayi akan terpenuhi. Ibu sebaiknya memperhatikan tanda bayi lapar atau puas, serta berat badan bayi sebagai indikator kecukupan ASI pada bayi (Fitriani et al., 2023).

Pijat oksitosin adalah pijatan dari tulang belakang ke bahu hingga 5-6 tulang rusuk, yang mempercepat aktivitas saraf parasimpatis dengan merangsang bagian belakang kelenjar hipofisis. Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau untuk menurunkan refleks. Pijat oksitosin ini dilakukan dengan cara memijat area punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang, sehingga diharapkan pijat tulang belakang ini membuat ibu merasa rileks dan rasa lelah pasca melahirkan akan segera hilang. Jika ibu dalam keadaan rileks dan tidak lelah, maka dapat membantu pelepasan hormon oksitosin. Selama pemijatan atau manipulasi tulang belakang, neurotransmitter merangsang medula oblongata dan mengirim pesan langsung ke hipotalamus di belakang kelenjar hipofisis untuk melepaskan oksitosin, menyebabkan payudara mengeluarkan ASI. Pijat oksitosin efektif pada hari pertama dan kedua setelah melahirkan karena produksi ASI tidak cukup dalam dua hari ini. Pijat oksitosin dapat dilakukan selama  $\pm 15$  menit atas permintaan ibu, sebaiknya sebelum menyusui atau pemerah susu. Untuk mendapatkan jumlah ASI yang optimal dan baik, pijat oksitosin harus dilakukan setiap hari dengan durasi  $\pm 15$  menit (Iswati, 2022).

Pijat oksitosin memberikan banyak manfaat dalam proses menyusui, karena kinerjanya yang merangsang kinerja hormone oksitosin seperti meningkatkan kenyamanan pada ibu setelah melahirkan, mengurangi stress pada ibu setelah melahirkan, mengurangi nyeri pada tulang belakang sehabis melahirkan, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin dan memperlancar produksi ASI, dan mempercepat proses involusi uterus sehingga mengurangi pendarahan pasca melahirkan.

### **Konsep Aromaterapi**

Aromaterapi didefinisikan sebagai "perawatan dengan wewangian". Pemahaman ini berkaitan dengan penggunaan minyak esensial dalam penyembuhan holistik untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan emosional serta memulihkan keseimbangan tubuh. Aromaterapi populer di Indonesia dengan banyak penata kecantikan Indonesia. Dalam perkembangan selanjutnya, keberadaan aromaterapi menjadi lebih populer dengan adanya klinik "spa" yang menjadi sangat populer di seluruh tanah air (Tilaar, 2017).

Terdapat 25-30 spesies bunga lavender antara lain *Lavandula angustifolia*, *Lavandula lantifolia*, *Lavandula astoechas*. Penampilan bunga ini kecil, ungu kebiruan, dan tinggi

tanaman mencapai 72 cm. Asal tanaman ini berkisar dari Mediterania selatan hingga Afrika tropis dan timur hingga India. Tanaman ini tumbuh dengan baik di dataran tinggi yang ketinggiannya bervariasi antara 600 hingga 1350 m dpl. Lavender termasuk tanaman keras, tanaman herba, semak pendek dan semak kecil. Tumbuhan ini juga menyebar ke Kepulauan Canary, Afrika Utara dan Timur, Eropa Selatan dan Mediterania, Arab dan India. Nama lavender berasal dari kata Latin "lavera" yang berarti menyegarkan dan orang Romawi menggunakan lavender sebagai parfum dan minyak mandi sejak zaman kuno. Bunga lavender dapat dioleskan pada kulit, selain aromanya yang harum, lavender juga dapat mencegah gigitan nyamuk.

Lavender memiliki banyak manfaat sehingga sering digunakan sebagai essential oil yang banyak digunakan dalam aromaterapi karena menawarkan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedatif yang sangat bermanfaat bagi penderita insomnia. Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang memiliki efek menenangkan, hipnotis, dan neurodepresan pada manusia. Kandungan utama minyak lavender adalah *linalool acetate*, yang dapat menenangkan dan mengendurkan sistem saraf dan otot yang tegang. Sebuah studi manusia oleh Diego AM *et al.* terhadap pengaruh aromaterapi lavender terhadap relaksasi, kecemasan, mood dan vitalitas pada aktivitas EEG (*Electro Encephalo Gram*) menunjukkan penurunan kecemasan, peningkatan mood dan peningkatan intensitas. Gelombang alfa dan beta di EEG menunjukkan peningkatan relaksasi. Hasil juga menunjukkan bahwa kekuatan gelombang alfa di daerah (S. Putri, 2019).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian yang dilakukan adalah *Eksperiment* dan menggunakan desain penelitian *Quasy Eksperiment Pretest-Posttest Control Group Design*. Rancangan pada penelitian ini yaitu Kelompok dibagi menjadi 2 yaitu 1 kelompok ibu menyusui yang memiliki bayi 0-6 bulan tanpa intervensi dan 1 kelompok ibu menyusui yang memiliki bayi 0-6 bulan yang mendapat intervensi ( pijat oksitosin menggunakan minyak lavender).

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Bintang Ara, Jl. Simpang Tiga Rantau Jari Desa Bintang Ara, Kec. Bintang Ara, Kabupaten Tabalong, Kalimantan Selatan. Populasi pada penelitian ini adalah Ibu menyusui yang memiliki bayi 0-6 bulan yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Bintang Ara, Jl. Simpang Tiga Rantau Jari Desa Bintang Ara,

Kec. Bintang Ara, Kabupaten Tabalong, Kalimantan Selatan sebanyak 16 orang. Penelitian yang telah dilakukan, menggunakan teknik pengambilan sampel total. Total sampling adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2018). Jadi total sampel yang diambil oleh peneliti yaitu sebanyak 16 orang yang terdiri dari 2 kelompok dengan masing- masing kelompok berjumlah 8 orang yaitu 1 kelompok intervensi dan 1 kelompok tanpa intervensi (kontrol).

Variabel terikat (*dependent variable*) pada penelitian ini adalah kecukupan ASI pada ibu menyusui, sedangkan variabel bebas (*independent variable*) pada penelitian ini adalah pijat oksitosin menggunakan minyak lavender. Instrumen yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah menggunakan Lembar observasi. Lembar observasi digunakan untuk mengetahui kecukupan ASI *pre-test* dan *post-test* klien.

Analisa Univariat adalah sebuah analisis yang dilakukan terhadap satu variabel (Priyono, 2016). Analisis ini digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi tiap masing-masing variabel. Pada analisa bivariat, peneliti menggunakan Uji Wilcoxon. Uji wilcoxon digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak. Uji Wilcoxon ini digunakan hanya untuk data bertipe interval atau ratio, namun datanya tidak mengikuti distribusi normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pijat Oksitosin menggunakan minyak lavender

Tindakan	Intervensi		Kontrol		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%
Dilakukan	8	50	0	0	8	50
Tidak Dilakukan	0	0	8	50	8	50
Total	8	50	8	50	16	100

Penelitian ini menggunakan rancangan intervensi dan tanpa intervensi, sehingga sampel yang digunakan adalah 8 ibu menyusui diberikan tindakan pijat oksitosin menggunakan minyak lavender dan 8 ibu menyusui tidak diberikan tindakan pijat oksitosin menggunakan minyak lavender.

Tabel 2. Kecukupan ASI pada Sampel Intervensi

Tindakan	Tidak Cukup		Cukup		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%
Pre Test	8	50	0	0	8	50
Post Test	0	0	8	50	8	50
Total	8	50	8	50	16	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan yang signifikan yaitu 8 orang responden sebelumnya saat dilihat tentang kecukupan ASI secara keseluruhan tidak memenuhi kategori cukup dilihat dari frekuensi bayi menyusui, frekuensi BAK dan BAB, Bayi terlihat tenang dan tidak rewel, setelah dilakukan pijat oksitosin menggunakan minyak lavender, ASI ibu menyusui menjadi cukup.

Tabel 3. Kecukupan ASI pada Sampel Tanpa Intervensi

Tindakan	Tidak Cukup		Cukup		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%
Pre Test	4	25	4	25	8	50
Post Test	2	12.5	6	37.5	8	50
Total	10	37.5	6	62.5	16	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa ibu menyusui yang tidak diberikan tindakan pijat oksitosin menggunakan minyak lavender dalam waktu 7 hari terdapat 2 yang mengalami peningkatan, selebihnya tidak adaperubahan.

Tabel 4. Pengaruh Pijat Oksitosin Menggunakan Minyak Lavender terhadap Kecukupan ASI

Tindakan	Tidak Cukup		Cukup		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%
Pre Test	4	25	4	25	8	50
Post Test	2	12.5	6	37.5	8	50
Total	10	37.5	6	62.5	16	100

Berdasarkan hasil uji wilcoxon kepada sampel case didapatkan p-value < 0.05 yaitu dengan hasil 0.005 sehingga dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan kecukupan ASI sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi.

## 1. Penggunaan Minyak Lavender dalam Melakukan Pijat Oksitosin

Penelitian menggunakan data dari kelompok yang mendapatkan intervensi dengan jumlah responden 8 orang ibu menyusui dilakukan pijat oksitosin menggunakan minyak lavender dan 8 orang tidak diberikan intervensi apapun. Intervensi diberikan selama 7 hari kepada ibu menyusui.

Pijat oksitosin merupakan salah satu tindakan nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mendorong perkembangan ASI. Pemijatan dilakukan di sepanjang tulang punggung (vertebrae) hingga tulang rusuk kelima hingga keenam. Oksitosin adalah hormon yang dapat membantu rileks, menurunkan tekanan darah dan kadar kortisol (hormon yang memengaruhi stres) (Ohorella et al., 2021).

Menurut Yanti 2019 bahwa pijat oksitosin berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu post partum. Hal ini karena dengan melakukan pijat oksitosin dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin serta dapat melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat mencegah penyumbatan saluran ASI. Dengan melakukan pijat oksitosin secara rutin pada ibu post partum maka akan melancarkan produksi ASI ibu (Yanti, 2019).

Menggunakan minyak esensial lavender dalam aromaterapi dapat membantu ibu rileks dan merasa nyaman, yang diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI. Selain itu, aromaterapi lavender juga dapat menginduksi pelepasan oksitosin dengan memodifikasi homeostasis dan meningkatkan reseptor dopamin subtype D3 (Tuti & Widyawati, 2018).

## 2. Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui

Hasil penelitian didapatkan pada kelompok intervensi, setelah diberikan intervensi pijat oksitosin menggunakan minyak lavender didapatkan hasil terjadi peningkatan kecukupan ASI yang sebelumnya ASI belum dikatakan cukup berdasarkan dari ketentuan kecukupan ASI yaitu dilihat dari frekuensi bayi menyusui > dari 8 kali per hari, frekuensi BAK minimal 6 kali per hari, frekuensi BAB semakin berkurang, serta Bayi terlihat tenang dan tidak rewel.

Kurangnya produksi ASI menjadi salah satu alasan mengapa para ibu memilih untuk memberikan ASI pada bayinya. Adanya rasa tidak aman dan ketakutan, yang mencegah pelepasan hormon oksitosin. Hormon ini mempengaruhi pelepasan hormon prolaktin dan merangsang produksi ASI (Noviyana et al., 2022).

Salah satu cara untuk mengatasi produksi ASI yang tidak merata adalah dengan pijat oksitosin. Hormon oksitosin dikeluarkan dengan cara merangsang puting susu dengan cara

menghisap mulut bayi atau memijat tulang belakang ibu bayi. Dengan memijat tulang punggung, ibu merasa tenang, rileks, meninggikan ambang nyeri dan menyayangi anaknya, sehingga hormon oksitosin keluar, dan ASI keluar dengan cepat (Anggraini et al., 2022).

### 3. Pengaruh Minyak Lavender terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji statistic wilcoxon didapatkan p-value adalah 0.005 yang artinya lebih kecil dari pada  $\alpha$  yaitu 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecukupan ASI sebelum diberikan tindakan dan setelah diberikan tindakan pijat oksitosin menggunakan minyak lavender.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviyana (2022) bahwa Frekuensi produksi ASI sebelum diberikan aromaterapi lavender dan *breastcare* terbanyak dalam penelitian ini adalah produksi asi tidak lancar yaitu 16 responden atau sebesar 76,2% dari keseluruhan responden. Frekuensi produksi ASI setelah diberikan aromaterapi lavender dan *breastcare* terbanyak dalam penelitian ini adalah produksi asi lancar yaitu 19 responden atau sebesar 90,5% dari keseluruhan responden. Adanya pengaruh produksi ASI pada ibu sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dan *breastcare* dengan nilai Z sebesar 3.742 dengan *p value (asymp.sig 2 tailed)* sebesar 0,000 (Noviyana et al., 2022).

Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang memiliki efek sedatif, *hypnotic*, dan *anti-neurodepressive* pada manusia. Kandungan utama dalam minyak lavender adalah linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Penelitian yang dilakukan oleh Diego AM *et all* terhadap manusia mengenai efek aromaterapi lavender untuk relaksasi, kecemasan, mood, dan kewaspadaan pada aktivitas EEG (*Electro Encephalo Gram*) menunjukkan terjadinya penurunan kecemasan, perbaikan mood, dan terjadi peningkatan kekuatan gelombang alpha dan beta pada EEG yang menunjukkan peningkatan relaksasi (S. Putri, 2019).

Produksi ASI juga dapat ditingkatkan dengan memijat atau merangsang tulang belakang, neurotransmitter merangsang medula untuk mengirim pesan langsung ke hipotalamus di belakang kelenjar pituitari untuk melepaskan oksitosin, yang mendorong payudara mengeluarkan ASI selama menyusui. Pelepasan hormon oksitosin dapat dipicu oleh sentuhan, mis. B. pijat dirangsang (Mufdlilah et al., 2022).

Pada penelitian ini juga didapatkan bahwa pada sampel kontrol yang tidak diberikan intervensi terdapat peningkatan kecukupan ASI sebanyak 2 responden. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Syari

(2022) menunjukkan ada pengaruh perawatan payudara, IMD, dan isapan bayi terhadap produksi ASI pada ibu menyusui dan nutrisi ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Handil Kota Jambi (Syari et al., 2022). Konsumsi makanan ibu sangat berpengaruh terhadap produksi ASI, jika jumlah makanan ibu cukup mengandung zat gizi yang diperlukan, baik dari segi kalori, protein, lemak dan vitamin dan mineral, maka produksi ASI juga cukup, dan selain itu disarankan untuk ibu-ibu Perbanyak minum air putih, sekitar 8-12 gelas sehari (Jitowiyono, 2017).

Selain itu, perawatan payudara sangat bermanfaat pada masa kehamilan dan menyusui untuk meningkatkan produksi ASI dan menjaga bentuk payudara setelah menyusui. Memberikan kesempatan bayi untuk menyusu sesering mungkin juga merupakan cara terbaik untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini karena kerja payudara dalam memproduksi dan mensuplai ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan prolaktin yang keduanya terjadi saat bayi menghisap payudara. Produksi ASI mematuhi hukum: pasokan memenuhi permintaan (pasokan memenuhi permintaan) (Wahyuni et al., 2022).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kecukupan ASI pada ibu menyusui sebelum diberikan intervensi pijat oksitosin menggunakan minyak lavender, 8 orang sampel case kecukupan ASI nya kurang, sedangkan setelah pemberian intervensi pijat oksitosin menggunakan lavender terjadi peningkatan seluruh jumlah ibu menyusui dengan ASI cukup. Disarankan agar disosialisasikan kembali tentang penggunaan teknik komplementer dalam pencapaian ASI Eksklusif.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Anggraini, F., Erika, & Ade Dilaruri. (2022). Efektifitas Pijat Oketani dan Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 93–104. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.24144>
- Destri, U., Sarkiah, S., & Friscila, I. (2021). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas Normal: Literature Review. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 1(3), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.33859/psmumns.v3i1.813>
- Fitriani, A., Friscila, I., & Jasmiati. (2023). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Klaten : Penerbit Underline.
- Friscila, I., Noorhasanah, S., Hidayah, N., Sari, S. P., Nabila, S., Fitriani, A., Fonna, L., & Dashilva, N. A. (2022). Education Preparation for Exclusive Breast Milk at Sungai Andai Integrated Services Post. *Ocs.Unism.Ac.Id*, 1, 119–127.

<https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/755>

- Friscila, I., Wijaksono, M. ., Rizali, M., Permatasari, D., Aprilia, E., Wahyuni, I., Marsela, M., Asri, N. ., Yuliani, R., Ulfah, R., & Ayudita, A. (2023). Pengoptimalisasi Penggunaan Buku KIA Pada Era Digital Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandui. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 299–307. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1058>
- Hasanah, S. N., Handayani, L., Syahidina, A. F., Leni, A., Purnamasari, D. I., Malinie, H., & Friscila, I. (2023). SENI EDI (Senam Nifas Era Digital)” Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung Kota Banjarbaru. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 347–354. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1063>
- Iswati, R. S. (2022). Literature Review : Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Dan Pengeluaran ASI. *Wahana*, 73(2), 1661–1672. <https://doi.org/10.36456/wahana.v73i2.4965>
- Jitowiyono, S. (2017). *Asuhan Keperawatan Neonatus Dan Anak*. Nuha Medika.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Tahun 2019*. <https://www.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-profil-kesehatan.html>
- Magdalena, M., Auliya, D., Usraleli, U., Melly, M., & Idayanti, I. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2). <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.939>
- Mufdlilah, Retnaningdiah, D., & Fatmawati, V. (2022). *Kursi Oksitosin Ibu Menyusui (Korsimu)*. Deepublish.
- Noviyana, N., Lina, P. H., Diana, S., Dwi, U., Eni, N., Fransisca, A., Lataminarni, S., Rani, H. W., Ruth, A., & Welmi, S. (2022). Efektifitas Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 5(1), 22–33. <https://doi.org/10.32584/jikm.v5i1.1437>
- Ohorella, F., Kamaruddin, M., Kandari, N., & Triananinsi, N. (2021). Efektifitas Aromatherapy Uap Lavender Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 155–160. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3628>
- Priyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Zifatama Publishing*.
- Putri, S. (2019). *Asuhan Keperawatan Pasien Post Op Appendectomy dengan Aplikasi Aromaterapi Essential Oil Lavender di Ruang Eboni RSP Unand Padang*. Universitas Andalas.
- Putri, S. R., & Saripah, S. (2021). Edukasi Ibu Post Partum Dalam Peningkatan Keberhasilan Relaksasi Dengan Pijat Oksitosin Dan Aromaterapi Lavender Di Wilayah Ciawi Kabupaten Bogor. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*. <https://doi.org/10.31000/sinamu.v2i0.3246>
- Rahayu, D., & Yunarsih, Y. (2018). Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Journals of Ners Community*, 9(1), 8–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v9i1.628>
- Saputri, I. N., Ginting, D. Y., & Zendato, I. C. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap

- Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 2(1), 68–73. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i1.249>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Sugiyono*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, E., & Astuti, K. E. W. (2013). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu postpartum di BPM Wilayah Kabupaten Klaten. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 1–5. <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/69>
- Syari, M., Arma, N., & Mardhiah, A. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 10(01), 1–9. <https://doi.org/10.30606/jmn.v10i01.1306>
- Tilaar, D. M. (2017). *The Power of Jamu: Kekayaan dan Kearifan Lokal Indonesia*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Tuti, T., & Widyawati, M. N. (2018). Literatur Review : Pijat Oksitosin Dan Aroma Terapi Lavender Meningkatkan Produksi Asi. *JURNAL KEBIDANAN*, 8(1), 44–53. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i1.3734>
- Ukhron Novansyah, Reni Zuraida, S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pengeluaran Kolostrum. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(1), 1047–1052. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v4i3.1076>
- Wahyuni, E., Andriani, L., Yanniarti, S., & Yorita, E. (2022). *Perawatan Payudara (Breast Care) untuk Mengatasi Masalah Puting Susu*. Penerbit NEM.
- Yanti, M. S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di BPM Meli R. Palembang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 9(17), 37–46. <https://doi.org/10.52047/jkp.v9i17.26>