

## Pengaruh Pijat Oksitosin Menggunakan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas

**Rika Ayunda Mega**

Universitas `Aisyiyah Surakarta

**Eddy Yuliaswati**

Universitas `Aisyiyah Surakarta

Jl. Kapulogo No. 3 Panjang, Kec.Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

Korespondensi penulis: [rikaayunda.students@aiska-university.ac.id](mailto:rikaayunda.students@aiska-university.ac.id)

**Abstract:** *Mother's Milk (ASI) is nutrition for babies which is important especially in the first month of life, in Indonesia exclusive breastfeeding is as much as 66.1% where this figure is still below the expected target, one of which is not achieving exclusive breastfeeding is due to excessive breastfeeding not smooth in the early postpartum. One way to overcome the problem of breast milk production is to do an oxytocin massage using lavender aromatherapy oil. This study aims to determine the effect of oxytocin massage using lavender aromatherapy oil on the milk production of postpartum mothers. The type of research used is Quasi Experiment with Pre-Post Test With Nonequivalent Control Group. The sample technique used was purposive sampling with a total sample of 31 respondents, divided into two groups, namely 15 intervention groups and 15 control groups. The research instrument uses an observation sheet. Data analysis used the Mann-Whitney test. Statistical test results using the Mann-Whitney Sig (2-tailed) = 0.006 < 0.05 There is a significant difference in the average milk production between the treatment group and the control group. The conclusion is that there is an effect of oxytocin massage using lavender aromatherapy oil on the milk production of postpartum mothers.*

**Keywords:** *Milk production, oxytocin massage, lavender aromatherapy.*

**Abstrak:** Air Susu Ibu (ASI) adalah nutrisi bagi bayi yang penting terlebih di bulan pertama kehidupan, di Indonesia pemberian ASI eksklusif sebanyak 66,1% dimana angka ini masih di bawah target yang diharapkan, tidak tercapainya pemberian ASI eksklusif salah satunya adalah karena pengeluaran ASI yang tidak lancar pada awal pasca persalinan. Salah satu untuk mengatasi masalah produksi ASI yaitu dengan melakukan pijat oksitosin menggunakan minyak aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin menggunakan minyak aromaterapi lavender terhadap produksi asi ibu nifas. Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dengan Pre-Post Test With Nonequivalent Control Group. Teknik sample yang digunakan purposive sampling dengan jumlah sample 31 responden, dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok konrol. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji mann-whitney. Hasil uji statistik menggunakan mann-whitney Sig (2-tailed) = 0,006<0.05 ada perbedaan signifikan rata-rata produksi ASI antara kelompok perlakuan dan kelompok konrol. Kesimpulan ada pengaruh pijat oksitosin menggunakan minyak aromaterapi lavender terhadap produksi ASI ibu nifas.

**Kata kunci:** Produksi ASI, pijat oksitosin, aromaterapi lavender.

### LATAR BELAKANG

Air Susu Ibu (ASI) adalah nutrisi bagi bayi yang penting terlebih di bulan pertama kehidupan, ASI merupakan sumber gizi yang ideal dengan kandungannya yang sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan bayi baik secara kualitas maupun kuantitas. Berdasarkan peraturan pemerintah No. 33 tahun 2012, ASI eksklusif yaitu ASI yang diberikan kepada bayi sejak lahir selama 6 bulan tanpa diberikan tambahan makanan dan minuman kecuali obat, vitamin dan mineral. (Tono, 2021).

World Health Organisation (WHO) dan United National Children's (UNICEF) menargetkan cakupan ASI eksklusif bayi umur dibawah 6 bulan adalah 41% dan pada tahun

Received Juli 30, 2022; Revised Agustus 20, 2023; Accepted September 13, 2023

\* Rika Ayunda Mega, [rikaayunda.students@aiska-university.ac.id](mailto:rikaayunda.students@aiska-university.ac.id)

2030 mencapai 70% (Saputri, et al., 2019). Berdasarkan profil kesehatan Indonesia, pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebanyak 66,1% (Kemenkes RI, 2020). Adapun cakupan bayi mendapatkan ASI eksklusif di Provinsi Lampung tahun 2020 sebesar 69,3%, dimana angka ini masih di bawah target yang diharapkan yaitu 80% (Dinkes provinsi Lampung, 2019).

Permasalahan tidak tercapainya pemberian ASI eksklusif salah satunya adalah karena pengeluaran ASI yang tidak lancar pada awal pasca persalinan. Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran dan pengeluaran produksi ASI (Astuti, 2015). Salah satu untuk mengatasi masalah produksi ASI yaitu dengan melakukan pijat oksitosin menggunakan minyak aromaterapi lavender. Pijat oksitosin adalah tindakan pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrate) sampai tulang costae kelima-enam untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Rahayu, 2019).

Pijat oksitosin bermanfaat membantu ibu secara psikologis, menenangkan dan tidak stres, membangkitkan rasa percaya diri, membantu ibu agar mempunyai pikiran dan perasaan baik tentang bayinya, melepaskan lelah, meningkatkan produksi ASI dan memperlancar ASI (Prasetya, dkk 2021). Dalam melakukan pemijatan oksitosin dapat menggunakan beberapa jenis minyak, salah satunya minyak esensial aroma terapi lavender. Minyak lavender merupakan minyak esensial yang populer dan sering digunakan dalam bidang kesehatan klinis khususnya permasalahan psikomatik dalam genokologi (Tuti, 2018). Adapun kelebihan pijat oksitosin dan aromaterapi lavender yaitu : lebih praktis dan ekonomis, tidak mengganggu aktivitas, cepat diserap kulit, antidepresi, memberikan efek penenang, relaksasi otot serta memberikan efek positif pada kualitas tidur (Ningsih, dkk, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Pamelang, dkk (2021) yang berjudul Pengaruh Pijat Oksitosin Dengan Minyak Lavender Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Geneng Ngawi, menyatakan bahwa adanya perbedaan yang signifikan dalam meningkatkan kecukupan ASI pada kelompok perlakuan dan kontrol selama 3 hari berturut-turut. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Mayang (2019) yang berjudul Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Normal Di RSUD Haji Medan Tahun 2018, menyatakan terdapat perbedaan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukannya penelitian.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pijat Oksitosin Menggunakan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) dengan *Pre-Post Test With Nonequivalent Control Group*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan menggunakan teknik purposive sampling, dimana 15 orang sebagai kelompok kontrol yang diberikan pijat oksitosin saja sedangkan 15 orang perlakuan yang diberikan pijat oksitosin menggunakan minyak aromaterapi lavender.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi dan SOP pijat oksitosin dengan minyak lavender, sebelum diberikan perlakuan responden melakukan *pretest*, setelah itu dilakukan intervensi dengan frekuensi 1x sehari selama 10-15 menit selama 3 hari berturut-turut dan setelah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dilakukan *posttest* pada hari ke-6. Selanjutnya dianalisis dengan analisa univariat dan analisa bivariat dengan uji *Mann Whitney*.

## HASIL

### Analisa Univariat

**Table 1. Produksi ASI Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol Sebelum Diberikan**

| Keterangan   | Perlakuan          |      |                  |      |
|--------------|--------------------|------|------------------|------|
|              | Kelompok Perlakuan |      | Kelompok Kontrol |      |
|              | F                  | (%)  | F                | (%)  |
| Lancar       | 2                  | 13,3 | 2                | 13,3 |
| Tidak Lancar | 13                 | 86,7 | 13               | 86,7 |
| Total        | 15                 | 100  | 15               | 100  |

Berdasarkan tabel 1 pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi hasilnya sama, didapatkan hasil 13 responden (86,7%) dengan kategori tidak lancar dan 2 responden (13,3%) dengan kategori lancar.

**Tabel 2. Produksi ASI Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol Setelah Diberikan**

| Keterangan   | Perlakuan          |      |                  |     |
|--------------|--------------------|------|------------------|-----|
|              | Kelompok Perlakuan |      | Kelompok Kontrol |     |
|              | F                  | (%)  | F                | (%) |
| Lancar       | 14                 | 93,3 | 7                | 47  |
| Tidak Lancar | 1                  | 6,7  | 8                | 53  |
| Total        | 15                 | 100  | 15               | 100 |

Berdasarkan tabel 2, pada kelompok perlakuan didapatkan hasil 14 responden (93,3%) dengan kategori lancar dan 1 responden (6,7%) dengan kategori tidak lancar. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil 7 responden (47%) dengan kategori lancar dan 8 responden (83%) dengan kategori tidak lancar.

## Analisa Bivariat

**Table 3. Perbedaan Rata-Rata Produksi ASI Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Setelah Diberikan Perlakuan**

| Va ria bel  | N  | A symp.Sig.<br>(2-tailed) |
|-------------|----|---------------------------|
| Perla kua n | 15 |                           |
| Kontrol     | 15 | 0.006                     |
| Tota l      | 30 |                           |

Berdasarkan tabel 3, hasil uji statistik menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan hasil *Asymp Sig (2-tailed) = 0,006 ( $\alpha < 0.05$ )* yang artinya  $H_0$  diterima atau dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan rata-rata produksi ASI antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa pemberian pijat oksitosin menggunakan minyak aromaterapi lavender lebih efektif untuk memperlancar produksi ASI dibanding dengan pijat oksitosin saja.

## PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

Produksi ASI tidak lancar pada hari-hari pertama setelah melahirkan disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam kelancaran produksi ASI (Setyowati, 2017). Menurut Setyowati (2017) selama menyusui, produksi ASI sangat ditentukan oleh prinsip *supply and demand* artinya semakin sering payudara dikosongkan dan dihisap bayi maka produksi ASI akan bertambah. Kerja hormon oksitosin sangat dipengaruhi oleh perasaan dan pikiran ibu. Dengan demikian agar proses menyusui berjalan dengan lancar ibu harus dalam keadaan tenang, nyaman dan senang saat menyusui. Namun, apabila ibu dalam keadaan stres maka refleksi pengeluaran ASI dapat terhalangi. Stres pada ibu menyusui dapat mempengaruhi refleksi let down. Hal ini disebabkan oleh pelepasan dari adrenalin yang menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh darah alveoli, sehingga sekresi hormon oksitosin sedikit harapannya untuk mencapai kelenjar susu pada payudara. Akibat tidak sempurnanya refleksi let down akan terjadi penumpukan ASI dampak dari mekanisme tersebut akan mengalami gangguan klinis tampak payudara membesar. Payudara yang besar dapat mengakibatkan gagal menyusui, rasa sakit dan menimbulkan peradangan yang menyebabkan abses. Rasa sakit ini akan menjadi stress bagi ibu menyusui.

Pijat adalah suatu metode ilmiah memanipulasi dengan cara yang lembut terhadap otot tubuh sehingga menimbulkan efek yang spesifik seperti memberi kenyamanan dan menghilangkan rasa nyeri (Wahyuningsih, 2018). Dengan pijat oksitosin yang dilakukan pada

tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-ke enam memberikan kenyamanan kepada ibu. Secara fisiologis pijat oksitosin meningkatkan refleks oksitosin atau let down refleks yang dikirim ke otak sehingga hormon oksitosin dikeluarkan dan mengalir ke dalam darah, kemudian masuk ke payudara ibu menyebabkan otot-otot di sekitar alveoli berkontraksi dan membuat susu mengalir di saluran ASI kemudian dihisap oleh bayi. Semakin lancar produksi ASI maka produksi ASI semakin banyak (Susiloningtyas & Sa'diyah, 2021).

Penggunaan minyak esensial lavender dapat membantu ibu untuk relaksasi dan merasa nyaman sehingga produksi ASI diharapkan meningkat. Menurut Tuti (2018), lavender merupakan salah satu minyak esensial yang populer dan sering digunakan dalam bidang kesehatan klinis khususnya permasalahan psikomatik dalam genokologi, kandungan utama dalam minyak lavender adalah linalool dan linalyl acetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang sehingga dapat memberikan efek relaksasi (Reny, 2018).

Sejalan dengan penelitian Wulan (2019), yang menyatakan bahwa kombinasi pijat oksitosin dengan aromaterapi lavender lebih berpengaruh terhadap produksi ASI karena pijat tulang belakang pada punggung dan aromaterapi lavender dapat dirasakan ibu melalui indra penciuman adalah upaya meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin, memberikan rasa nyaman terhadap ibu sehingga membantu secara psikologis, menenangkan, memperlancar ASI dan meningkatkan produksi ASI.

### **Analisis Bivariat**

Dari hasil diatas dapat disimpulkan pijat oksitosin menggunakan minyak aromaterapi lavender lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI karena dapat merangsang hormon oksitosin (refleks let down), kerja hormon oksitosin dipengaruhi pikiran dan perasaan ibu. sedangkan faktor penghambat hormon oksitosin adalah stres, kurang percaya diri dan cemas. Agar hormon oksitosin baik perlu dilakukan rangsangan stimulasi oksitosin dengan melakukan pijat pada punggung ibu. Semakin lancar produksi ASI maka produksi ASI semakin banyak (Nadiya & Rahma, 2020). Kandungan utama aromaterapi lavender adalah linalool dan linalyl acetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang sehingga dapat memberikan efek relaksasi (Reny, 2018).

Aromaterapi lavender mempunyai efek terapi secara psikologis dari aromaterapinya yang terhirup melalui inhalasi dari komponennya yang mudah menyerap, antidepresi, memberikan efek positif pada kualitas tidur dan memiliki efek relksasi pada sistem saraf pusat. Penggunaan aromaterapi lavender melalui pemijatan cepat diserap dan akan menguap kemudian dihirup oleh ibu, pada saat dilakukan pemijatan menggunakan minyak lavender maka ibu dapat lebih

rileks, memberikan efek penenang, mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan produksi ASI (Tuti, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ken, dkk (2021) teknik sampling yang digunakan purposive sampling dengan jumlah sample 20 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok perlakuan 10 responden diberikan pijat oksitosin dengan minyak lavender sedangkan kelompok kontrol dengan 10 responden yang diberikan pijat oksitosin dengan baby oil. Kemudian diberikan intervensi selama 3 hari berturut-turut. Dan didapatkan hasil penelitian bahwa pijat oksitosin dengan minyak lavender mempengaruhi kecukupan ASI pada ibu menyusui.

Menurut asumsi peneliti, hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pijat oksitosin menggunakan minyak aromaterapi lavender terhadap produksi ASI. Dengan dilakukan kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi lavender pada ibu nifas lebih berpengaruh terhadap produksi ASI karena pijatan pada tulang belakang pada punggung yang merangsang hormon oksitosin dan wangi dari lavender yang dapat ibu rasakan dari penciumannya, hal tersebut dapat memberikan kenyamanan sehingga membantu ibu secara psikologis menenangkan, membantu ibu menjadi lebih rileks, tidak stres pasca melahirkan, mengembalikan rasa percaya diri, membantu ibu memiliki pikiran dan perasaan positif terhadap bayinya, memperlancar ASI dan meningkatkan produksi ASI. Selain itu, terdapat faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI, yaitu dukungan dari suami dan keluarga yang memberikan efek positif sebagai motivasi kepada ibu sehingga ibu lebih percaya diri untuk menyusui bayinya sehingga produksi ASI menjadi lancar dan dapat memenuhi kebutuhan bayinya tanpa harus menggunakan susu formula.

## **KESIMPULAN**

1. Kelancaran produksi ASI sebelum diberikan pijat oksitosin menggunakan minyak aromaterapi lavender kelompok perlakuan dan kelompok kontrol 13 responden tidak lancar dan 2 responden lancar.
2. Kelancaran produksi ASI sesudah diberikan pijat oksitosin menggunakan minyak aromaterapi lavender kelompok perlakuan 14 responden lancar dan 1 responden tidak lancar. Sedangkan pada kelompok kontrol 7 responden lancar dan 8 responden tidak lancar.
3. Ada pengaruh pijat oksitosin menggunakan minyak aromaterapi lavender terhadap produksi ASI ibu nifas.

## SARAN

Diharapkan dapat digunakan untuk intervensi dalam bidang maternitas yang dapat meningkatkan edukasi pijat oksitosin menggunakan minyak aromaterapi lavender dan dapat menjadi acuan dan sebagai referensi tambahan terkait penelitian dengan kasus yang sama.

## DAFTAR REFERENSI

- Adipura, 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Yayasan Kita menulis.
- Apreliasari, Helmy, Risnawati. 2020. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ar-Rum : JIKA. Volume 5.
- Anggaraini, Yetti. 2017. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta. Pustaka Rihama.
- Aryani, dkk. 2021. *Proses Laktasi Dan Teknik Pijat Oksitosin*. Pekanbaru : Yayasan Malay Culture Studies.
- Asih, Yusari, Risneni. 2016. *Asuhan Kebidanan dan Menyusui dilengkapi based practice dan daftar tilik*. Jakarta : TIM.
- Astuti, Sri, dkk. 2015. *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Jakarta : Erlangga.
- Fitriahadi, Enny, Utami, Istri. 2018. *Asuhan Kebidanan Nifas Beserta Daftar Tilik*. Yogyakarta : Unisa.
- Lestari, dkk. 2021. *Pijat Oksitosin Laktasi Lancar Bayi Tumbuh Sehat*. Yogyakarta : Penerbit Elmatara.
- Magdalena, dkk. 2020. *Pengaruh Pijat Oksitosin di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan Pekanbaru*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi.
- Mansyur, Nurliana, Dahlan, A.Kasrinda. 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Jatim : Selaksa.
- Ningsih, Y., dkk. 2020. *Pengaruh Massage Lavender Oil Pada Pasien Restless Leg Syndrome (RLS) Yang Menjalani Hemodialisa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Nurul, Azizah, Rosyidah, Rafhani. 2019. *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan dan Menyusui*. Sidoarjo : UMSIDA Press.
- Pameling, K., dkk. 2021. *Pengaruh Pijat Oksitosin Dengan Minyak Lavender Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui D Puskesmas Geneng Ngawi*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Pemerintah Provinsi Lampung Dinas Kesehatan, 2019. *Profil Kesehatan Lampung*. Lampung.
- Putri, Siti Rafika, Rahmawati. 2021. *Efektifitas Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender Terhadap Keberhasilan Relaktasi pada Ibu Nifas*. Bogor : Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat.
- Sulistiyowati, Reny. 2018. *Aromaterapi Mengurangi Nyeri*. Malang : Wineka Medi.
- Rahayu, A. P. 2019. *Panduan Praktik Keperawatan Maternitas*. Deepublish.
- Saputri, I.N., dkk. 2019. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum*. Jurnal Kebidanan Kestra.
- Sulistiyowati, Reny. 2018. *Aromaterapi Mengurangi Nyeri*. Malang : Wineka Media.

- Tono, S.F. 2021. *Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Aromateraphy Lavender Terhadap Peningkatan ASI Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Batur I Kabupaten Banjarnegara*. Surabaya : STIKes William Booth.
- Tuti, Widyawati, Melyana Nurul. 2018. *Literatur Review : Pijat Oksitosin Dan Aroma Terapi Lavender Meningkatkan Produksi ASI*. Semarang : Jurnal Kebidanan. Vol 8 No 1.
- Wahyuningsih, Heni Puji. 2018. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Jakarta Selatan : Ousdik SDM Kesehatan RI.
- Walyani, Elisabeth, Purwostuti, Th. Endang. 2021. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wulan, Mayang. 2019. *Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Pasa Ibu Post Partum Normal Di RSUD Haji Medan Tahun 2018*. Medan : Jurnal TEKESNOS Vol 1 No 1.