

Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu *Post Sectio Caesarea* di Ruang Kebidanan RSUD Dr. H. Jusuf SK Tarakan

Laura Febrina¹, Putri Agus Febriyani², Fenni Valianda Amelia³

^{1,2,3}Profesi Bidan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Email: ¹Laurafebrina@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Periode penting setelah persalinan yaitu masa nifas atau fase pemulihan fisik dan adaptasi untuk menyusui. Selama masa ini, produksi ASI menjadi fokus utama karena menyusui sangat penting bagi kesehatan ibu dan bayi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam membantu melancarkan produksi ASI selain menggunakan obat-obatan yaitu dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi salah satunya adalah pemberian Pijat oksitosin dan aromaterapi lavender. **Tujuan:** Untuk mengetahui Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesarea di Ruang Kebidanan RSUD Dr H Jusuf Sk Tarakan. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan desain Penelitian menggunakan studi kasus. Diberikan perlakuan atau intervensi aromaterapi lavender dan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian ini akan dilakukan di Ruang Kebidanan RSUD dr. H. Jusuf SK dari Bulan Desember 2024 sampai Februari 2025. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 2 (dua) ibu *postpartum* yang mengalami produksi ASI belum ada. **Hasil:** Aromaterapi lavender dan pijat oksitosin terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post sectio di RSUD Dr. H. Jusuf SK Tarakan, namun ibu post sectio yang diberikan intervensi pijat oksitosin mengalami peningkatan produksi ASI lebih maksimal dibandingkan dengan ibu post sectio intervensi aromaterapi lavender. Pijat oksitosin khususnya terbukti memberikan hasil yang lebih optimal, sehingga dapat direkomendasikan sebagai tindakan mandiri bidan atau perawat dalam asuhan ibu nifas, terutama pada ibu dengan produksi ASI yang belum lancar.

Kata kunci: Aromaterapi Lavender, Ibu Post Partum, Pijat Oksitosin, Produksi ASI.

Abstract

Introduction: An important period after childbirth is the postpartum period or the physical recovery and adaptation phase for breastfeeding. During this period, breast milk production becomes the main focus because breastfeeding is very important for the health of the mother and baby. One effort that can be done to help smooth breast milk production besides using drugs is non-pharmacological therapy, one of which is giving oxytocin massage and lavender aromatherapy. **Objective:** To determine the Effectiveness of Lavender Aromatherapy and Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Post-Cesarean Section Mothers in the Obstetrics Room of Dr. H. Jusuf SK Tarakan Regional Hospital. **Method:** The type of research used is qualitative with a case study research design. Treatment or intervention of lavender aromatherapy and oxytocin massage is given to increase breast milk production in postpartum mothers. This research will be conducted in the Obstetrics Room of Dr. H. Jusuf SK Regional Hospital from December 2024 to February 2025. The sample in this study consisted of 2 (two) postpartum mothers who experienced no breast milk production. **Results:** Lavender aromatherapy and oxytocin massage have been proven effective in increasing breast milk production in post-cesarean mothers at Dr. H. Jusuf SK Tarakan Regional General Hospital, however, post-cesarean mothers who were given oxytocin massage intervention experienced a more optimal increase in breast milk production compared to post-cesarean mothers who received lavender aromatherapy intervention. Oxytocin massage in particular has been proven to provide more optimal results, so it can be recommended as an independent action by midwives or nurses in postpartum maternal care, especially for mothers with breast milk production that is not yet smooth..

Keywords: Breastmilk Production, Lavender Aromatherapy, Oxytocin Massage, Postpartum Mother.

1. PENDAHULUAN

Periode penting setelah persalinan yaitu masa nifas atau fase pemulihan fisik dan adaptasi untuk menyusui. Selama masa ini, produksi ASI menjadi fokus utama karena menyusui sangat penting bagi kesehatan ibu dan bayi. ASI adalah makanan alami pertama untuk bayi dan menyediakan semua vitamin, nutrisi dan mineral yang diperlukan bayi untuk pertumbuhan. Tidak ada cairan atau makanan lain yang diperlukan, ASI terus tersedia hingga setengah atau lebih dari kebutuhan. Selain itu, ASI mengandung antibodi dari ibu yang membantu memerangi penyakit. ASI dalam jumlah cukup merupakan makanan terbaik bagi bayi dan dapat memenuhi kebutuhan gizi selama enam bulan pertama. ASI merupakan makanan utama dan paling sempurna bagi bayi., dimana ASI mengandung hampir semua zat gizi dengan komposisi sesuai dengan kebutuhan bayi untuk tumbuh kembang secara optimal (Reni et al, 2024).

Angka pemberian ASI eksklusif di dunia menurut WHO tahun 2023 menunjukkan angka 38% padahal target global peningkatan pemberian ASI eksklusif hingga 50% pada tahun 2025. Hasil dari data ASI eksklusif di beberapa negara masih sangat berkurang, seperti di Afrika Tengah hanya 25%, Amerika Latin dan Karibia 32%, Asia Timur 30%, Asia Selatan 47% dan negara berkembang sebanyak 46%. Sedangkan ASI eksklusif di Asia Tenggara masih di bawah target dengan jumlah 50% seperti di India 46%, Philipina 34%, Vietnam 27% dan Myanmar 24%. Dari data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan data pemberian ASI eksklusif 0-5 bulan secara nasional adalah 68.6%. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019 menunjukkan persentase pemberian ASI di Indonesia dari bayi 0-6 bulan sebesar 29,5%, sedangkan untuk pemberian ASI 0-5 bulan persentasenya sebesar 54,0% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, proporsi pola pemberian ASI pada bayi umur 0-5 bulan di Indonesia sebanyak 37,3% ASI eksklusif, 9,3% ASI parsial dan 3,3% ASI predominan (Rikesdas, 2018). Dari data Badan Pusat Statistik menunjukkan data presentasi bayi mendapatkan ASI Eksklusif yaitu 77,81%. Angka ini menurun dari perolehan tahun 2021 dan 2022 yaitu 81% dan 78,7%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Tarakan pada tahun 2023 pencapaian sampai akhir Desember 2023 sekitar 64,60%. Target nasional bayi usia 0-6 bulan mendapatkan ASI eksklusif belum mencapai target 80% (Dinkes Tarakan, 2024).

Hambatan pemberian ASI pada bayi baru lahir sering disebabkan karena ASI yang belum keluar dan kurangnya produksi ASI. Hal ini dikarenakan kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang sangat berperan dalam memproduksi ASI. Peningkatan kadar prolaktin dalam darah akan mencapai puncak pada 45 menit pertama setelah bayi lahir dengan cara memberikan rangsangan pada ibu, yaitu pemberian ASI sedini mungkin. Produksi ASI dipengaruhi oleh faktor hormonal dan fisiologis. Hormon utama yang berperan adalah prolaktin yang diproduksi oleh kelenjar pituitari dan bertanggung jawab atas pembentukan ASI di alveoli payudara. Prolaktin dipicu oleh rangsangan fisik, terutama hisapan bayi pada puting. Selain itu, hormon oksitosin merangsang kontraksi sel – sel mioepitel di sekitar alveoli yang membantu pengeluaran ASI dari payudara. Kondisi hormonal ini dikendalikan oleh refleksi neuroendokrin yang sensitif terhadap rangsangan eksternal. Stres, cemas dan kekurangan nutrisi dapat menghambat proses ini, sehingga mengakibatkan penurunan produksi ASI (Nurainun & Susilowati, 2021).

Dampak yang signifikan dari produksi ASI yang tidak lancar terhadap ibu dan bayi. Bagi bayi kurangnya ASI dapat menyebabkan defisiensi nutrisi yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan karena ASI merupakan sumber utama nutrisi penting, sebagai antibodi dan zat imunologis yang dibutuhkan bayi baru lahir. Bayi yang tidak mendapatkan cukup ASI berisiko mengalami penurunan berat badan, masalah pencernaan serta peningkatan risiko infeksi. Sementara itu, bagi ibu produksi ASI yang tidak lancar dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti bendungan ASI, mastitis dan nyeri pada payudara. Secara psikologis, hal ini dapat memicu stres, kecemasan dan perasaan gagal dalam menyusui yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mental ibu (Hidayah & Dian, 2023).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam membantu melancarkan produksi ASI selain menggunakan obat-obatan yaitu dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi salah satunya adalah pemberian Pijat oksitosin dan aromaterapi lavender. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI yang dilakukan sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam sehingga hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar. Tindakan pijat oksitosin ini memberikan sensasi rileks pada ibu dan melancarkan aliran saraf serta saluran ASI kedua

payudara lancar. Efek pijat oksitosin adalah sel kelenjar payudara mensekresi ASI sehingga bayi mendapatkan ASI sesuai dengan kebutuhan dan berat badan bayi bertambah. Pijat oksitosin dapat dilakukan oleh keluarga terutama adalah suami pada ibu menyusui yang berupa back massage pada punggung ibu untuk meningkatkan hormon oksitosin dalam tubuh ibu. Pengeluaran hormon oksitosin dapat dirangsang dengan pemijatan agar ibu rileks dan nyaman sehingga ASI keluar (Purnamasari & Hindiarti, 2021).

Cara lain yang dapat digunakan yaitu dengan aromaterapi lavender. Aromatherapi dari kata aroma artinya harum dan terapi berarti cara penyembuhan. Aromaterapi bisa diartikan sebagai suatu penyembuhan yang dicampur dengan minyak essensial. Salah satu aromaterapi yang sering digunakan yaitu lavender, melati, cendana, kemangi, kayu manis, mawar, jasmine, kenanga. Didunia, lavender banyak digunakan salah satunya seperti minyak penenang, antidepresi, anxiolytic, antikonvulsan, efek sedative dan bersifat menenangkan. Dikarena adanya senyawa-senyawa coumarin yang terdapat pada minyak lavender (Maryani & Himalaya, 2019).

Aromaterapi lavender merupakan metode dengan menggunakan essential oil lavender untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosi. Proses penurunan nyeri dengan menggunakan aromaterapi lavender yaitu berfokus pada konsep gate control yang berada pada mekanisme fisiologi penghantaran impuls nyeri yang terjadi saat sistem pertahanan dibuka dan atau sebaliknya dapat dihambat sistem pertahanan ditutup (Maryani & Himalaya, 2019).

Minyak aromaterapi merupakan salah satu media yang bertujuan mempermudah metode-metode untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI. Aromaterapi lavender lebih berpengaruh terhadap produksi ASI karena wangi dari lavender yang bisa dirasakan oleh ibu melalui indra penciumannya adalah usaha yang dengan cepat dapat meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin, hal tersebut memberikan kenyamanan pada ibu sehingga membantu ibu secara psikologis, menenangkan, tidak stress pasca postpartum, membantu ibu agar mempunyai pikiran positif terhadap bayinya, meningkatkan produksi ASI, memperlancar ASI dan sangat berguna untuk melepas lelah selesai melahirkan. Pemberian aromatherapi dapat dengan penggunaan diffuser (Mayang & Ohorella, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Mayang Wulan (2019) dengan judul pengaruh kombinasi pijat oksitosin dengan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI pada ibu postpartum normal di RSUD haji medan didapatkan nilai signficancy $0,059 > 0,005$ maka disimpulkan ada perbedaan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi lavender. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ariu Dewi Yanti dan Indra Yulianti (2024) yang berjudul efektivitas pijat oksitosin dan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI pada ibu nifas dengan menggunakan metode systematic review dengan hasil Semua artikel penelitian tentang pijat oksitosin terhadap ASI menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat oksitosin dengan kelancaran atau produksi ASI. 3 artikel dari 4 artikel penelitian tentang aromaterapi lavender terhadap ASI menyimpulkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender berpengaruh terhadap kelancaran atau produksi ASI, sedangkan 1 artikel lainnya mengatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam penggunaan aromaterapi lavender dengan aromaterapi lainnya dalam produksi ASI. 7 artikel dari 8 artikel yang ditemukan menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara pijat oksitosin dengan aromaterapi lavender dengan ASI baik dari pengeluaran maupun produksi ASI.

Penelitian lain menyebutkan bahwa aromaterapi secara signifikan berpengaruh terhadap emosi seseorang. Aroma dari wewangian yang digunakan menstimulis reseptor hidung yang kemudian memberikan informasi kehipotalamus untuk mengatur sistem internal tubuh, suhu dan reaksi yang juga mempengaruhi secara tidak langsung pada psikologis, memori dan emosi (Rosselini, 2022).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus adalah suatu serangkaian kegiatan ilmiah yang mempelajari suatu kejadian, situasi, peristiwa atau disebut dengan fenomena sosial yang bertujuan untuk mengungkap karakteristik yang terdapat di dalam kasus yang diteliti (Ilham, 2024).

Penelitian ini memberikan intervensi pada dua responden yaitu responden pertama diberi intervensi aromaterapi lavender dan responden kedua diberi pijat oksitosin dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Kriteria Inklusi
 1. 6 jam *Postpartum*
 2. Ibu Postpartum dengan Primipara
 3. Produksi ASI Responden yang belum ada
 4. Responden yang tidak mendapat obat pelancar ASI
 5. Responden yang dapat berkomunikasi verbal dengan baik
 6. Responden yang masih dapat merespon tindakan dan mengikuti perintah
- b. Kriteria Eksklusi
 1. Responden yang memiliki kesadaran menurun

Pengaruh perlakuan dilihat pada perbedaan produksi ASI post partum sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kedua responden. Intervensi diberikan selama 3 hari secara berturut-turut pada ibu post partum 6 jam. Responden yang terlibat dalam penelitian ini telah menyetujui seluruh prosedur penelitian yang dibuktikan dengan penandatanganan lembar informed consent. Instrumen penelitian yang digunakan adalah gelas ukur untuk mengukur volume produksi ASI. gelas ukur merupakan alat yang telah tervalidasi untuk mengukur volume ASI, karena gelas ukur adalah alat ukur standar yang memiliki satuan volume jelas (ml) dan digunakan secara luas dalam praktik klinik maupun penelitian. Pengukuran volume ASI menggunakan gelas ukur dinilai valid dan objektif selama alat dalam kondisi baik, bertanda skala jelas, serta digunakan dengan prosedur yang benar. Berikut ini merupakan tabel prosedur penelitian yang dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1 Prosedur Penelitian

No	Responden 1	Responden 2
1	Pada ibu post partum diberikan aromaterapi lavender pada 6 jam post partum selama 15 menit per sesi yang dilakukan 2x dalam sehari selama 3 hari berturut-turut	Pada ibu post partum diberikan intervensi pijat oksitosin pada 6 jam post partum selama 15 menit per sesi yang dilakukan 2x dalam sehari selama 3 hari berturut-turut
2	Intervensi aromaterapi lavender diberikan sesuai dengan SOP	Intervensi pijat oksitosin dilakukan sesuai dengan SOP
3	Peneliti meminta responden untuk menampung ASI pada gelas ukur	Peneliti meminta responden untuk menampung ASI pada gelas ukur
4	Peneliti mencatat jumlah produksi ASI pada lembar observasi	Peneliti mencatat jumlah produksi ASI pada lembar observasi

Teknik analisis data yang digunakan ialah dengan analitik deskriptif. Teknik analitik deskriptif merupakan metode untuk menggambarkan, merangkum, dan menyajikan data dalam bentuk yang mudah dipahami. Tujuan penggunaan teknik analitik deskriptif dalam penelitian untuk memberikan gambaran karakteristik dan perbandingan hasil intervensi yang diberikan kepada responden penelitian.

3. HASIL PENELITIAN

4.1. Gambaran Karakteristik Informan Penelitian

Tabel 2 Gambaran Karakteristik Responden Penelitian

	Usia	Paritas	Riwayat Penyakit
Responden 1	28 Tahun	P1A0	Tidak ada
Responden 2	26 Tahun	P1A0	Tidak ada

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa responden 1 dan responden 2 memiliki karakteristik yang sama. Usia responden 1 dan 2 berada pada kategori usia produktif dengan rentang usia 20-35 tahun. Status paritas responden sama-sama primipara (baru memiliki 1 anak), dan kedua responden penelitian tidak memiliki riwayat penyakit yang pernah, dan atau sedang di derita.

4.2. Gambaran Hasil Penelitian

Tabel 3 Gambaran Hasil Penelitian

Responden	Hasil Pemantauan Produksi ASI						
Ny. D	Pemberian Aromaterapi Lavender						
	Hari	Hari ke 1		Hari ke 2		Hari ke 3	
	Tgl	15 – 02 - 2025		16 – 02 - 2025		17 – 02 – 2025	
	Jam	15.00	21.00	15.00	21.00	15.00	21.00
	Jumlah ASI	0 cc	110 cc	220 cc	300 cc	450 cc	450 cc
Ny. H	Pemberian Pijat Oksitosin						
	Hari	Hari ke 1		Hari ke 2		Hari ke 3	
	Tgl	20 – 12 – 2024		21 – 12 - 2024		22 – 12 – 2024	
	Jam	15.00	21.00	15.00	21.00	15.00	21.00
	Jumlah ASI	0 cc	150 cc	430 cc	450 cc	450 cc	460 cc

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa pada responden 1 yaitu pada saat pengkajian hari pertama pada ibu *post partum* dengan operasi *sectio cesarea* pada 6 jam *post sectio cesarea* langsung diberikan intervensi yaitu diberikan aromaterapi lavender kepada responden yang belum keluar ASInya, kemudian diberikan kembali intervensi setelah 12 jam *post* operasi *sectio cesarea* dengan jumlah produksi ASI sebanyak 110 cc kemudian pada hari ke dua setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender dijam pertama mengalami peningkatan produksi ASI menjadi 220 cc dan dijam kedua menjadi 300 cc. Pada hari ke tiga mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 450 cc pada jam pertama sedangkan pada jam kedua jumlah produksi sebanyak 450 cc.

Sementara pada responden 2 yaitu pada saat pengkajian hari pertama pada ibu *post partum* dengan operasi *sectio cesarea* pada 6 jam *post sectio cesarea* langsung diberikan intervensi yaitu diberikan pijat oksitosin pada responden yang belum keluar ASInya, kemudian diberikan kembali intervensi setelah 12 jam *post* operasi *sectio cesarea* dengan jumlah produksi ASI sebanyak 150 cc kemudian pada hari ke dua setelah diberikan intervensi pijat oksitosin dijam pertama mengalami peningkatan produksi ASI menjadi 430 cc dan dijam kedua jumlah produksi ASI menjadi 450 cc. Pada hari ke tiga jumlah produksi ASI setelah diberikan intervensi pijat oksitosin di jam pertama yaitu sebanyak 450 cc dan di jam kedua meningkat menjadi 460 cc.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka peneliti berpendapat bahwa ibu *post partum* dengan operasi *sectio cesarea* yang mengalami produksi ASI belum ada yang diberikan aromaterapi lavender dan pijat oksitosin sama-sama mengalami peningkatan produksi ASI namun dengan jumlah yang berbeda beda. Dari hasil perbandingan jumlah produksi ASI yang lebih banyak yaitu pada responden yang melakukan pijat oksitosin.

4. PEMBAHASAN

4.1. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu *Post Partum* Di Ruang Kebidanan RSUD Dr H Jusuf SK Tarakan Tahun 2025

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa pada ibu *post partum* yang mendapatkan intervensi berupa aromaterapi lavender terjadi peningkatan produksi ASI yang mulanya sebelum diberikan aromaterapi lavender jumlah produksi ASInya sebanyak 0 cc sedangkan sesudah diberikan aromaterapi lavender selama 3 hari jumlah produksi ASI menjadi 450 cc.

Aromaterapi lavender telah dikenal memiliki efek relaksasi yang dapat mempengaruhi produksi ASI pada ibu *postpartum*. Beberapa teori yang mendasari pengaruh aromaterapi lavender terhadap produksi ASI yaitu Efek relaksasi dan pengurangan Stres dimana aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Stres dapat mempengaruhi produksi ASI, sehingga pengurangan stres melalui aromaterapi dapat mendukung peningkatan produksi ASI. Selain itu, karena adanya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin. Aromaterapi lavender dapat merangsang sistem saraf

parasimpatik yang berperan dalam pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin. Kedua hormon ini penting untuk produksi dan pengeluaran ASI (Asiyah & Wigati, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian Ariu Dewi Yanti dan Indra Yulianti (2024) yang melakukan penelitian dengan judul Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. Jenis penelitian yang digunakan adalah *sistematik review*. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder dari hasil penelitian primer sebelumnya yang diperoleh dari situs internet, yaitu *Science Direct*, *Pubmed* dan *Google Scholar* dari tahun 2017 hingga 2022. diperoleh hanya 15 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan digambarkan dalam bentuk *Flow diagram Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses* (PRISMA). Hasilnya Semua artikel penelitian tentang pijat oksitosin terhadap ASI menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat oksitosin dengan kelancaran atau produksi ASI dan 7 artikel dari 8 artikel yang ditemukan menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara pijat oksitosin dengan aromaterapi lavender dengan ASI baik

Peneliti berasumsi bahwa untuk memperlancar ASI dapat dilakukan dengan cara non farmakologi yaitu dengan aromaterapi lavender. Hal ini dikarenakan beberapa kandungan dalam lavender yang berpotensi berpengaruh pada peningkatan produksi ASI seperti *Linalool* yang merupakan senyawa utama dalam minyak lavender yang dikenal memiliki sifat menenangkan. *Linalool* dapat membantu meredakan kecemasan dan stres, yang merupakan faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Dengan mengurangi stres, tubuh lebih mampu mengatur produksi hormon seperti prolaktin, yang berperan penting dalam produksi ASI. Selain itu, terdapat juga kandungan *linalyl acetate* yang dapat memberikan efek relaksasi dan juga dapat memengaruhi sistem endokrin untuk mendukung produksi ASI. Aromaterapi lavender dapat memberikan efek relaksasi yang dapat membantu mengurangi stress dan kecemasan. Ketika ibu merasa lebih santai, tubuhnya dapat memproduksi hormon prolaktin yang lebih efektif sehingga produksi ASI dapat meningkat. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi dimana sebelum diberikan aromaterapi lavender, produksi ASI ibu *post partum* telah diukur kemudian didapatkan hasil responden belum ada produksi ASInya sedangkan sesudah diberikan aromaterapi lavender selama 3 hari jumlah produksi ASI mengalami peningkatan. Sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu *post partum* yang diberikan aromaterapi lavender yaitu sebesar 450 cc.

4.2. Pengaruh Pemberian Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu *Post Partum* Di Ruang Kebidanan RSUD Dr H Jusuf SK Tarakan Tahun 2025

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa pada ibu *post partum* yang mendapatkan *intervensi* berupa pijat oksitosin terjadi peningkatan produksi ASI yang mulanya sebelum diberikan pijat oksitosin jumlah produksi ASInya sebanyak 0 cc sedangkan sesudah diberikan pijat oksitosin pada hari ke 3 jumlah produksi ASI menjadi 460 cc

Pijat oksitosin adalah teknik pemijatan yang dilakukan pada tubuh ibu postpartum, terutama pada area tulang belakang dan punggung untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin. Hormon oksitosin berperan penting dalam proses laktasi karena ia merangsang kontraksi otot-otot halus di sekitar alveolus payudara, yang memungkinkan ASI keluar ke saluran susu. Pijat oksitosin membantu meningkatkan aliran darah ke payudara, merangsang produksi ASI, dan mendukung respons *let-down* (keluar ASI) yang lebih lancar. Teori yang mendasari hal ini karena adanya pelepasan oksitosin dan proses laktasi. Oksitosin adalah hormon yang diproduksi oleh kelenjar *pituitari posterior* yang berperan dalam stimulasi pengeluaran ASI. Pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi oksitosin dalam tubuh, yang pada gilirannya memperlancar proses laktasi. Selain itu, *Pijat* oksitosin juga dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang berfungsi mengurangi stres dan kecemasan. Stres pada ibu dapat menurunkan kadar oksitosin dan prolaktin, yang berdampak pada pengurangan produksi ASI. Pemijatan pada area tubuh tertentu dapat meningkatkan sirkulasi darah yang penting untuk mendukung aliran ASI dan meningkatkan pengeluaran ASI (Astuti & Tanjung, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian Enggar dan Fitri Rizkyanti (2024) dengan judul pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu *post partum* di ruangan nifas RSUD mokopido tolitoli. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental*, menerapkan

model pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Hasil Penelitian menunjukkan peningkatan signifikan produksi ASI pada kelompok intervensi, dari 120 ml di hari ke-3 menjadi 180 ml di hari ke-5 ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol, peningkatan tidak signifikan. Terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu *postpartum* di RSUD Mokopido Tolitoli. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Naning Sudiar dan Dita Kristiana (2024) dengan judul Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Produksi ASI Pada Ibu *Postpartum* di PMB Eka Rini Kecamatan Kalirejo Lampung tengah. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pre test and post test design*. Berdasarkan uji statistik, didapatkan *p-value* 0,013 atau *p-value* $< 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran produksi ASI pada ibu *post partum* di PMB Eka Rini Kecamatan Kalirejo Lampung.

Peneliti berasumsi bahwa untuk memperlancar ASI dapat dilakukan dengan cara non farmakologi yaitu dengan pijat oksitosin. Pijat oksitosin dapat membantu meningkatkan produksi ASI karena dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin, yang memiliki peran utama dalam proses laktasi. Oksitosin adalah hormon yang diproduksi oleh kelenjar pituitari di otak dan memiliki berbagai fungsi penting dalam tubuh, terutama dalam proses menyusui. Oksitosin dikenal sebagai "hormon cinta" atau "hormon peluk," yang membantu merangsang kontraksi pada otot-otot di sekitar kelenjar susu. Kontraksi ini memungkinkan ASI untuk dikeluarkan dari payudara, sehingga lebih mudah bagi bayi untuk menyusui. Pijat oksitosin membantu tubuh mengeluarkan hormon ini dengan merangsang sistem saraf, mengurangi stres, dan menciptakan rasa nyaman bagi ibu. Ketika ibu merasa lebih tenang, hormon-hormon tersebut lebih mudah dilepaskan, yang berujung pada peningkatan produksi ASI. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi dimana sebelum diberikan pijat oksitosin, produksi ASI ibu *post partum* telah diukur kemudian didapatkan hasil responden belum ada produksi ASInya sedangkan sesudah diberikan pijat oksitosin selama 3 hari jumlah produksi ASI mengalami peningkatan. Sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu *post partum* yang diberikan pijat oksitosin yaitu sebesar 460 cc.

4.3. Perbandingan Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu *Post Partum* Di Ruang Kebidanan RSUD Dr H Jusuf SK Tarakan Tahun 2025

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa perbedaan rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu *post partum* dengan operasi *sectio cesarea* pada Ny. D dan Ny. H adalah 10 cc. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian pijat oksitosin lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu *post partum* dengan operasi *sectio cesarea* dibandingkan dengan pemberian aromaterapi lavender.

Pijat oksitosin dan aromaterapi lavender adalah dua intervensi non-farmakologis yang telah diteliti terkait pengaruhnya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu *postpartum*. Pijat oksitosin dilakukan dengan memijat area punggung atas untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin, yang berperan dalam proses let-down refleksi dan meningkatkan produksi ASI. Sedangkan Aromaterapi lavender menggunakan minyak esensial lavender untuk menciptakan efek relaksasi, yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi sistem saraf pusat. Pijat oksitosin umumnya lebih efektif dalam merangsang produksi ASI dibandingkan aromaterapi lavender, karena masing-masing metode melibatkan proses fisiologis yang berbeda (Tono, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sela Latifah dan Enny Yuliaswati (2024) dengan judul Pengaruh Pijat Oksitosin dengan Oil Lavender Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu *Post Partum* di RS TKII Kartika Husada. Hasil penelitian menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang lebih rendah dari tingkat signifikansi 0,05, sehingga hipotesis H1 dan menolak hipotesis H0. Jadi, dapat dikatakan bahwa pijat oksitosin dengan intervensi minyak lavender secara signifikan mengubah kelancaran ASI sebelum dan sesudahnya.

Peneliti berasumsi bahwa produksi dan ekskresi adalah dua parameter yang dapat mempengaruhi kelancaran ASI. Prolaktin dan oksitosin adalah hormon yang mempengaruhi produksi ASI. Teknik ini membantu ibu merasa nyaman dan rileks serta membangun ikatan dengan bayinya yang memfasilitasi

pelepasan oksitosin dan memperlancar produksi ASI. Minyak lavender adalah aromaterapi lain yang disarankan untuk ibu pasca melahirkan selain pijat oksitosin karena dapat memberikan efek menenangkan bagi ibu. Agar ibu pasca persalinan dapat merasakan manfaat dari aromaterapi minyak lavender yaitu dapat meringankan ketegangan otot, memperlancar proses menyusui dan membuat ibu merasa tenang dan rileks. Linalool dan linalil asetat, bahan utama dalam aromaterapi lavender, memiliki sifat asiolitik dan anti depresan. Minyak lavender memiliki dampak menenangkan pada hipotalamus, yang membantu sistem saraf pusat memproduksi lebih banyak oksitosin, hormon yang meningkatkan aliran ASI dan membuat ibu merasa nyaman.

Pijat oksitosin cenderung lebih cepat dalam merangsang produksi ASI dibandingkan dengan aromaterapi lavender karena proses fisiologis yang terlibat dalam masing-masing metode berbeda. Pijat oksitosin secara langsung merangsang tubuh untuk melepaskan hormon oksitosin dari kelenjar pituitari. Oksitosin adalah hormon utama yang berperan dalam proses laktasi. Ketika oksitosin dilepaskan, ia merangsang kontraksi pada otot-otot di sekitar kelenjar susu, yang memungkinkan ASI dikeluarkan dari payudara (*refleks letdown*). Proses ini terjadi hampir secara langsung setelah pijatan dilakukan, sehingga produksi dan pengeluaran ASI menjadi lebih cepat. Sementara aromaterapi lavender memiliki manfaat dalam meredakan stres dan meningkatkan relaksasi, efeknya pada produksi ASI lebih bersifat tidak langsung. Lavender bekerja lebih sebagai penunjang untuk menciptakan kondisi yang lebih tenang, yang pada gilirannya dapat membantu proses laktasi. Namun, aromaterapi lavender tidak secara langsung merangsang pelepasan oksitosin, sehingga dampaknya pada produksi ASI cenderung lebih lambat dan tidak secepat pijat oksitosin.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang sangat sedikit sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, waktu pelaksanaan intervensi pada masing-masing responden tidak dilakukan secara bersamaan, sehingga terdapat kemungkinan perbedaan kondisi lingkungan dan psikologis yang dapat memengaruhi produksi ASI. Penelitian ini juga belum sepenuhnya mengendalikan faktor perancu seperti tingkat stres ibu, dukungan keluarga, dan status nutrisi ibu post partum, yang berpotensi memengaruhi hasil produksi ASI di luar intervensi aromaterapi lavender dan pijat oksitosin.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa intervensi aromaterapi lavender dan pijat oksitosin terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum 6 jam di RSUD Dr. H. Jusuf SK, dimana intervensi pijat oksitosin menunjukkan peningkatan jumlah produksi ASI yang lebih signifikan. Intervensi pijat oksitosin dan aromaterapi lavender perlu dilakukan penelitian kepada lebih banyak responden untuk memastikan efektivitasnya sebelum dapat dinyatakan layak dikembangkan sebagai terapi komplementer di fasilitas kesehatan dalam upaya peningkatan produksi ASI pada ibu post partum.

6. SARAN

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat mengaplikasikan teknik pijat oksitosin dan pemberian aromaterapi lavender sebagai alternatif non farmakologi dalam upaya meningkatkan produksi ASI ibu postpartum.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meningkatkan durasi intervensi untuk mengetahui pengaruh intervensi secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariu, D. Y., & Indra, Y. (2024). Efektivitas Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal EduNursing*, 8(1).
- Asiyah, N., & Atun, W. (2015). Minyak aromaterapi lavender sebagai media peningkatan produksi ASI. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 6(2).
- Astuti, R. Y., & Tunjung, A. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Rumah Sakit X. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 14(2), 107-115.
- Enggar., & Fitri, R. (2024). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu *post partum* di Ruang Nifas RSUD Mokopido Tolitoli. *Salando Health Journal*.
- Hidayah, A., & Dian Anggraini, R (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di BPM Noranita Kurniawati. *Journal Of Education Research*, 4(1).
- Ilhami, M. W., dkk. (2024). Penerapan Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9).
- Maryani, D., & Himalaya, D. (2020). Efek Aromaterapi Lavender Mengurangi Nyeri Nifas. *Journal Of Midwifery*, Volume: 8, <https://doi.org/10.37676/jm.v8i1.1028>. Diakses Pada Tanggal 19 Juli 2021
- Nurainun, E., & Susilowati, E (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*.
- Ohorella., dkk. (2021). Efektifitas Aromatherapy Uap Lavender dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi Asi pada Ibu Nifas. *Ejurnal Malahayati*.
- Purnamasari, K.D., Hindiarti, Y.I (2021), Metode Pijat Oksitosin, Salah satu upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Perintis's Health Journal*
- Rosselini, R. (2022). Literature Review. Efektivitas Aromaterapi Lavender Dalam Menurunkan Nyeri Pada Pasien Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(23), 70–83
- Sela, L., & Enny, Y. (2024). Pengaruh Pijat Oksitosin Dengan Oil Lavender terhadap Kelancaran Asipada Ibu Post Partum di RS TK II Kartika Husada. *Medical Research And Public Health Information Journal*, 1(2).
- Sudiar, N., & Dita, K. (2024). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di PMB Eka Rini Kecamatan Kalirejo Lampung Tengah. *Abdi Geomedisains*, 4(2).
- Reni, S., dkk (2024). Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Di RS Ibu Kartini Kisaran Kecamatan Kisaran Barat Kabupaten Asahan. *Jurnal Siti Rufaidah*. Vol.2, No.1 Februari 2024
- Tono, S.F. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Batur I Kabupaten Banjarnegara." *Jurnal Medika*, 15(2), 123-130.
- Wulan, M. (2019). Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin dengan Aromaterapi Lavender terhadap Poduksi ASI pada Ibu Postpartum Normal di RSUD Haji Medan. *Jurnal Teknologi Kesehatan dan Ilmu Sosial*, 1(1).

Halaman ini dikosongkan