

EFEKTIVITAS PIJAT OKSITOSIN DAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI RUMAH SAKIT ISLAM AL IKHLAS

Melinia Febriyani¹, Indanah², Sri Karyati³

meliniafby@gmail.com¹, indanah@umkudus.ac.id², srikaryati@umkudus.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Kudus

ABSTRAK

Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada masa nifas sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan hormonal ibu. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah melalui pijat oksitosin dan pemberian aromaterapi lavender. Pijat oksitosin berfungsi merangsang hormon oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI, sedangkan aromaterapi lavender membantu menciptakan rasa relaksasi sehingga mengurangi stres yang dapat menghambat produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat oksitosin dan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Rumah Sakit Islam Al Ikhlas Pemalang. Desain penelitian menggunakan quasi-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest without control group. Sampel penelitian berjumlah 20 ibu nifas yang dipilih dengan teknik consecutive sampling. Intervensi dilakukan selama 3 hari dengan pemberian pijat oksitosin dan aromaterapi lavender sesuai prosedur standar. Pengukuran produksi ASI dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan indikator frekuensi menyusui, volume ASI, dan tanda kecukupan ASI pada bayi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI setelah diberikan intervensi, dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai p -value $> 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh signifikan pijat oksitosin dan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Kesimpulan penelitian ini adalah pijat oksitosin dan aromaterapi lavender efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Disarankan tenaga kesehatan dapat menerapkan intervensi ini sebagai metode alternatif non-farmakologis untuk membantu meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci: Pijat Oksitosin, Aromaterapi Lavender, Produksi ASI, Ibu Nifas.

ABSTRACT

Breast milk production during the postpartum period is greatly influenced by the mother's psychological and hormonal conditions. One non-pharmacological effort that can be implemented to increase breast milk production is oxytocin massage combined with lavender aromatherapy. Oxytocin massage functions to stimulate the release of the oxytocin hormone, which plays a role in milk ejection, while lavender aromatherapy helps create a sense of relaxation, thereby reducing stress that may inhibit breast milk production. This study aimed to determine the effectiveness of oxytocin massage and lavender aromatherapy on breast milk production among postpartum mothers at Al Ikhlas Islamic Hospital Pemalang. The research design employed a quasi-experimental method with a pretest-posttest without control group approach. The sample consisted of 20 postpartum mothers selected using a consecutive sampling technique. The intervention was conducted for three days by administering oxytocin massage and lavender aromatherapy according to standard procedures. Breast milk production was measured before and after the intervention using indicators such as breastfeeding frequency, milk volume, and signs of adequate milk intake in infants. The results showed an increase in breast milk production after the intervention. Statistical analysis indicated a p -value of < 0.05 , which means there was a significant effect of oxytocin massage and lavender aromatherapy on breast milk production among postpartum mothers. In conclusion, oxytocin massage and lavender aromatherapy are effective in increasing breast milk production in postpartum mothers. It is recommended that healthcare providers apply this intervention as an alternative non-pharmacological method to help improve the success of exclusive breastfeeding.

Keywords: Oxytocin Massage, Lavender Aromatherapy, Breast Milk Production, Postpartum Mothers.

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa segera setelah plasenta lahir sampai dengan kembalinya alat-alat kandungan seperti kondisi sebelum hamil yang membutuhkan waktu 6 bulan atau lebih (Mertasari & Sugandini, 2020). Selama masa nifas, seorang ibu tidak hanya mengalami perubahan fisik saja. Ibu nifas harus melakukan adaptasi atas segala perubahan yang terjadi pada dirinya, mulai dari perubahan organ reproduksinya, tanggung jawab dan peran baru pada bayi yang dilahirkan serta perubahan dari keluarganya. Perubahan hormon yang besar pasca melahirkan dan dapat berinteraksi dengan faktor risiko lainnya yang mampu memperburuk kerentanan gangguan psikologis ibu seperti kondisi stress atau kelelahan bisa menghambat pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI.

Upaya untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang banyak digunakan adalah pijat oksitosin dan aroma terapi lavender. Pemijatan oksitosin dapat dilakukan dengan pemberian aroma terapi. Aromaterapi merupakan bagian dari pengobatan alternatif yang menggunakan bahan saripati tumbuhan yang mudah mengalami penguapan dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya yang juga dapat mempengaruhi jiwa, emosi dan kesehatan seseorang (Anggraeni et al., 2024). Efek pijat aromaterapi dihasilkan dari pijatan itu sendiri dan dari minyak yang digunakan, pijat yang dilakukan dapat memicu munculnya endorfin dalam tubuh. Sugestif/afirmasi positif yang diberikan dapat membuat rasa percaya diri meningkat dan yakin dalam pemberian ASI, terutama pada saat pertama kali proses menyusui. Air Susu Ibu (ASI) akan keluar dengan lancar jika ibu merasa percaya diri, rileks dan bahagia sehingga bayi menjadi sehat dan ibu juga bahagia (Rhomadona et al., 2023).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Endorfin berfungsi sebagai ejektor, menimbulkan rasa rileks dan ketenangan, sehingga pemijatan dapat menurunkan ketegangan otot. Pijatan atau rangsangan tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang *modulla oblongata* kemudian mengirimkan pesan ke *hypothalamus* di *hypofise posterior* untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan bauh dada mengeluarkan air susu. Pemijatan di daerah tulang belakang menimbulkan rileksasi, menghilangkan stress dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran ASI.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Quasi Experiment. Penelitian di laksanakan di Rumah Sakit Islam Al Ikhlas Pematang pada ibu nifas pada Rumah Sakit Islam Al Ikhlas Pematang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Consecutive Sampling* dengan jumlah responden sebanyak 20 ibu nifas. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner karakteristik responden, kelompok intervensi dan kelompok kontrol., Pre-Test (pengamatan awal) untuk mengukur produksi ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, Post-Test (pengamatan akhir) untuk mengukur kembali produksi ASI pada kelompok perlakuan dan kontrol. Analisa data di lakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan presentase tiap variable sebelum dan sesudah perlakuan, secara bivariat menggunakan uji shapiro-wilk untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

A. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Islam Al Ikhlas Pemalang pada tanggal 6 Januari 2026.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden 28 tahun, usia termuda 20 tahun dan usia tertua 35 tahun.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pendidikan, Pekerjaan Dan Paritas Responden

Kelompok	F	%		
Pendidikan				
SD	9	21,4		
SMP	8	19,0		
SMA	17	40,5		
Perguruan Tinggi	8	19,0		
Pekerjaan				
Tidak bekerja	26	61,9		
Bekerja	16	38,1		
Mean Median Std. Deviasi Min Max				
27,38	28,00	4,322	20	35
Paritas				
1	6	14,3		
2	26	61,9		
3	10	23,8		
Jumlah	21	100		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pendidikan responden sebanyak 17 (40,5%) SMA, SD 9 responden (21,4%), SMP dan SMA sama 8 responden (19,0%). Pekerjaan sebanyak 26 responden (61,9%) tidak bekerja dan 16 responden (38,1%) bekerja. Jumlah paritas sebanyak 26 responden (61,9%) berjumlah 1, sebanyak 10 responden (23,8%) berjumlah 3 dan sebanyak 6 responden (14,3%) berjumlah 1.

B. Perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin dan aroma terapi lavender pada kelompok intervensi pada ibu nifas Rumah Sakit Islam Al Ikhlas Pemalang

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Produksi Volume Produksi ASI (ml) pada Responden Kelompok Intervensi

Hasil	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum	21	10	29	19,57	5,546
Sesudah	21	60	100	73,76	16,724

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata produksi volume ASI responden sebelum diberikan pijat oksitosin dengan aroma terapi lavender sebesar 19,57 cc/ml dengan volume ASI terendah sebesar 10 cc/ml dan volume ASI tertinggi sebesar 29 cc/ml. Kemudian sesudah diberikan pijat oksitosin dengan aroma terapi lavender diperoleh rerata volume ASI sebesar 76,71 cc/ml dengan volume ASI terendah sebesar 60 cc/ml dan volume ASI tertinggi sebesar 100 cc/ml. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan produksi volume ASI responden setelah dilakukan pijat oksitosin dengan aroma terapi lavender.

C. Perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin pada kelompok kontrol pada ibu nifas Rumah Sakit Islam Al Ikhlas Pemalang

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Produksi Volume ASI pada Responden Kelompok Kontrol

Hasil	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum	2 1	10	29	21,57	5,455
Sesudah	2 1	29	70	48,48	12,242

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata produksi volume ASI responden sebelum diberikan pijat oksitosin sebesar 21,57 cc/ml dengan volume ASI terendah sebesar 10 cc/ml dan volume ASI tertinggi sebesar 29 cc/ml. Kemudian sesudah diberikan pijat oksitosin diperoleh rerata volume ASI sebesar 48,48 cc/ml dengan volume ASI terendah sebesar 29 cc/ml dan volume ASI tertinggi sebesar 70 cc/ml. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan produksi volume ASI responden setelah dilakukan pijat oksitosin.

D. Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Aroma Terapi Lavender terhadap Produksi ASI

Tabel 5 Efektivitas Pijat Oksitosin dan Aroma Terapi Lavender terhadap Produksi ASI

Hasil	Min-Mx	Mean	Selisih Mean	Std. Deviation	PValue	Z
Sebelum	10-29	9, 5 7	54,19	5,546	0,000	5,554
Sesudah	60-100	3, 7 6		16,724		

Berdasarkan tabel 5 produksi volume ASI sebelum diberikan pijat oksitosin dengan aroma terapi lavender menunjukkan rerata produksi volume ASI sebesar 19,57 cc/ml sedangkan sesudah diberikan pijat oksitosin dengan aroma terapi lavender sebesar 73,76 cc/ml. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 54,19 cc/ml setelah dilakukan pijat oksitosin dengan aroma terapi lavender. Hasil uji statistik menggunakan uji Man Whitney Test diperoleh nilai p value = 0,000 < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Ha1 diterima dan H01 ditolak yang berarti bahwa pijat oksitosin dengan aroma terapi lavender efektif terhadap produksi ASI Ibu postpartum di RSI Al-Ikhlas Pemalang.

Pembahasan

A. Produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin dan aroma terapi lavender pada kelompok intervensi pada ibu nifas Rumah Sakit Islam Al Ikhlas Pemalang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata produksi volume ASI responden sebelum diberikan pijat oksitosin dengan aroma terapi lavender sebesar 19,57 cc/ml dengan volume ASI terendah sebesar 10 cc/ml dan volume ASI tertinggi sebesar 29 cc/ml. Pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf, dan bermacam-macam. Dalam fisiologi laktasi, prolaktin merupakan suatu hormon yang disekresi oleh glanula pitutary. Hormon ini memiliki peranan penting untuk memproduksi ASI dan meningkat selama kehamilan. Oksitosin diproduksi oleh kelenjar pituitary posterior (neurohipofisis). Saat bayi menghisap areola akan mengirimkan stimulasi ke neurohipofisis untuk memproduksi dan melepaskan oksitosin secara intermiten. Oksitosin akan masuk ke aliran darah ibu dan merangsang sel oto di sekeliling alveoli

berkontraksi membuat ASI yang terkumpul didalamnya mengalir ke saluran- saluran duktus (Siregar & Panggabean, 2024).

Produksi ASI tidak dipengaruhi oleh besar atau kecilnya payudara ibu menyusui. Banyaknya produksi ASI dipengaruhi oleh nutrisi yang dikonsumsi oleh, suasana hati ibu (psikologis yang baik, misal ibu senang dengan kelahiran bayi, ibu bahagia dengan kehidupan rumah tangga dan hubungan sosial yang baik dengan orang-orang yang tinggal serumah dengan ibu) dan penyusuan yang adekuat (Zuliyanti, 2025). Produksi ASI yang rendah pada hari-hari pertama berkaitan erat dengan kondisi hormonal ibu pascasalin, yaitu dampak masih tingginya estrogen. Estrogen diketahui memiliki sifat antagonis dengan prolaktin, sehingga pada periode tersebut ASI masih belum banyak dihasilkan (Dhuhita et al., 2023). Upaya yang dapat dilakukan untuk pengeluaran dan produksi ASI salah satunya dengan terapi non farmakologi pijat oksitosin dengan aroma terapi lavender.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sesudah diberikan pijat oksitosin dengan aroma terapi lavender diperoleh rerata volume ASI sebesar 76,71 cc/ml dengan volume ASI terendah sebesar 60 cc/ml dan volume ASI tertinggi sebesar 100 cc/ml. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan produksi volume ASI responden setelah dilakukan pijat oksitosin dengan aroma terapi lavender. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Natania et al., 2024) bahwa 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.

Sejalan dengan penelitian (Indanaha et al., 2023) bahwa Pijat OKE (Oksitosin Kombinasi Endorphin) efektif terhadap peningkatan produksi ASI bayi ibu menyusui Di Desa Jati Wetan Wilayah Puskesmas Jati Kabupaten Kudus. tingkat produksi ASI Ibu nifas sebelum diberikan pijat OKE terdapat 5 responden (83.3%) yang mengalami produksi ASI yang kurang baik dan setelah diberikan Pijat OKE terdapat peningkatan produksi ASI ibu sehingga semua ibu menjadi baik. Pada kelompok ibu nifas yang hanya diberikan pijat Oksitosin saja, sebelumnya terdapat 4 responden (66.7%) yang mengalami produksi ASI yang kurang baik dan setelah di berikan pijat Oksitosin semua ibu memiliki produksi ASI yang baik.

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, memantu 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 (Mega, 2023).

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Selain memberi kenyamanan pada ibu dan merangsang refleks oksitosin, pijat oksitosin juga memiliki manfaat lain, yaitu mengurangi

pembengkakan payudara (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, dan membantu mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Abdullah et al., 2023). Selain itu penggunaan minyak esensial aroma therapy lavender dapat membantu ibu untuk relaksasi dan kenyamanan sehingga diharapkan produksi ASI dapat meningkat. Lavender merupakan salah satu minyak esensial yang populer dan secara luas digunakan dalam bidang kesehatan klinis khususnya mengatasi permasalahan psikosomatik dalam ginekologi. Kandungan aktif utama pada minyak lavender yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi). Efek relaksasi pada system syaraf pusat membantu meningkatkan produksi hormone oksitosin yang berdampak terhadap meningkatnya produksi ASI (Mega, 2023).

B. Produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin pada kelompok kontrol pada ibu nifas Rumah Sakit Islam Al Ikhlas Pematang

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata produksi volume ASI responden sebelum diberikan pijat oksitosin sebesar 21,57 cc/ml dengan volume ASI terendah sebesar 10 cc/ml dan volume ASI tertinggi sebesar 29 cc/ml. Kemudian sesudah diberikan pijat oksitosin diperoleh rerata volume ASI sebesar 48,48 cc/ml dengan volume ASI terendah sebesar 29 cc/ml dan volume ASI tertinggi sebesar 70 cc/ml. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan produksi volume ASI responden setelah dilakukan pijat oksitosin. sejalan penelitian (Saputri et al., 2019) bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu postpartum dapat meningkatkan produksi ASI karena dapat memicu pengeluaran hormon oksitosin yang sangat penting dalam pengeluaran ASI. Ketika dilakukan pijat oksitosin maka oksitosin akan memicu sel-sel myopitel yang mengelilingi alveoli dan duktus untuk berkontraksi sehingga mengalirkan ASI dari alveoli (pabrik susu) ke duktus menuju sinus dan puting susu sehingga terjadi pengeluaran ASI dan produksi ASI meningkat.

Hormon yang berpengaruh dalam menyusui adalah prolaktin dan oksitosin. Saat bayi menghisap payudara akan merangsang saraf sensori disekitar payudara sehingga kelenjar hipofisis bagian depan menghasilkan hormon prolactin, sedangkan hormon oksitosin diproduksi pada bagian belakang kelenjar hipofisis. Hormon tersebut dihasilkan bila ujung saraf dirangsang oleh isapan. Oksitosin akan dialirkan melalui darah menuju ke payudara dan akan merangsang kontraksi otot di sekeliling alveolus (pabrik ASI) dan memeras ASI keluar. Apabila refleks oksitosin tidak bekerja dengan baik, maka bayi akan mengalami kesulitan untuk mendapatkan ASI. Beberapa keadaan yang dianggap dapat mempengaruhi hormon oksitosin, yaitu perasaan ibu selama menjalani masa nifas, tangisan bayi yang menambah beban pikiran pada ibu, dukungan suami dalam pengasuhan bayi, dan pijat oksitosin (Riyanti et al., 2025).

Pijat merupakan salah satu terapi yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki mood. Melalui pemijatan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hipotalamus untuk mengeluarkan oksitosin. Oksitosin menyebabkan otot-otot halus di sekitar kelenjar payudara mengkerut sehingga ASI keluar. Dengan pijat oksitosin ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stres (Mintaningtyas & Isnaini, 2022). Pijat oksitosin merupakan cara alternatif untuk mengurangi keadaan emosional ibu yang tidak stabil. keadaan tersebut dapat membantu dalam proses pengeluaran ASI.

C. Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Aroma Terapi Lavender terhadap Produksi ASI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa produksi volume ASI sebelum diberikan pijat oksitosin dengan aroma terapi lavender menunjukkan rerata produksi volume ASI sebesar 19,57 cc/ml sedangkan sesudah diberikan pijat oksitosin dengan aroma terapi lavender

sebesar 73,76 cc/ml. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 54,19 cc/ml setelah dilakukan pijat oksitosin dengan aroma terapi lavender. Hasil uji statistik menggunakan uji Man Whitney Test diperoleh nilai p value = $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak yang berarti bahwa pijat oksitosin dengan aroma terapi lavender efektif terhadap produksi ASI Ibu postpartum di RSI Al-Ikhlas Pematang. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Putri & Rahmawati, 2021) bahwa ada pengaruh pemberian pijat oksitosin dengan aromaterapi lavender terhadap keberhasilan relaktasi pada ibu postpartum. Selama periode menyusui, produksi ASI sangat ditentukan oleh prinsip supply and demand artinya semakin sering payudara dikosongkan dan dihisap oleh bayi maka produksi ASI akan semakin bertambah.

ASI (Air Susu Ibu) adalah makanan terbaik dan paling sempurna untuk bayi. Kandungan nutrisi di dalamnya sangat lengkap dan sesuai dengan kebutuhan bayi yang sedang tumbuh. Selain itu, ASI juga mengandung asam lemak omega-3 yang sangat penting untuk perkembangan otak bayi dan antibodi yang membantu bayi melawan infeksi. Selayaknya setiap bayi berhak untuk mendapatkan ASI Eksklusif sejak bayi lahir sampai dengan usia 6 bulan. Namun tidak semua ibu mampu untuk memberikan ASI Eksklusif. Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya produksi ASI (Hairunnisa et al., 2024). Hari pertama bahkan minggu pertama setelah melahirkan kadangkala ASI keluar sedikit bahkan tidak keluar sama sekali. Keadaan ini menjadi pemicu ibu untuk tidak menyusui bayinya karena takut bayinya tidak mendapatkan cukup makanan dan gizi sehingga diberikan susu formula. Padahal hal ini tidak perlu ibu lakukan, ASI akan tetap keluar dengan ibu tetap memberikan ASI pada bayinya sejak bayi lahir (Mufdlilah et al., 2022).

Penatalaksanaan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI meliputi terapi farmakologi dan terapi non farmakologi atau yang kita kenal dengan istilah terapi komplementer (Hairunnisa et al., 2024). Salah satu terapi komplementer keperawatan yang bisa diaplikasikan untuk meningkatkan produksi ASI yaitu pijat oksitosin dan terapi aroma lavender. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (anti & Yulianti (2024) bahwa kombinasi dari pijat oksitosin dan aromaterapi uap lavender dapat memberikan efek relaksasi pada ibu nifas dan meningkatkan produksi ASI lebih cepat dan lebih tinggi. Hal ini dikarenakan ibu dalam keadaan rileks yang akan memudahkan produksi ASI. Oksitosin membantu sel-sel mioepitel di sekitar alveoli untuk mengalir dan mengisi saluran susu dengan lancar, sehingga aromaterapi uap Lavender yang menenangkan melewati proses penghirupan dan mengaktifkan saraf penciuman dan kemudian bereaksi terhadap hipotalamus. Pengeluaran ASI dapat dipercepat dengan melalui pijat oksitosin dengan menggunakan aromaterapi lavender, dimana pijat tersebut dapat dilakukan dengan cara memijat area di sekitar punggung (vertebra pars thoratica) untuk merangsang keluarnya ASI, selain itu aroma wangi dari aromaterapi lavender dapat membuat ibu merasa rileks dimana hal ini merangsang produksi hormon prolaktin, dan dari beberapa artikel yang sudah dibahas bahwa terdapat pengaruh antara pijat oksitosin dengan aromaterapi lavender dengan ASI baik dari pengeluaran maupun produksi ASI. Setiap tenaga kesehatan khususnya perawat dan bidan hendaknya mengaplikasikan pijat oksitosin menggunakan minyak esensial lavender untuk melancarkan produksi ASI.

Pijat oksitosin dan aromaterapi lavender pada ibu post partum adalah dua usaha untuk meningkatkan produksi ASI, kombinasi pijat oksitosin dengan aromaterapi lavender lebih berpengaruh terhadap produksi ASI karena pijatan tulang belakang pada punggung dan 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 post partum, mengembalikan rasa percaya diri, membantu ibu agar mempunyai pikiran dan perasaan positif terhadap bayinya, meningkatkan produksi ASI, memperlancar ASI dan sangat berguna untuk melepas lelah ibu selesai melahirkan. Selain itu juga terdapat faktor lain yang memengaruhi kelancaran produksi ASI, salah satunya adalah dukungan suami. Peran serta suami memberikan efek positif sebagai motivasi kepada ibu sehingga psikologisnya menjadi baik. Pijat oksitosin yang dapat dilakukan suami merupakan bentuk kasih sayang berwujud sentuhan yang dapat meningkatkan produksi ASI. Selain itu, pentingnya bagi ibu post partum untuk meningkatkan asupan nutrisi dan mendapatkan dukungan dari keluarga terdekat, karena hal ini juga dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI. Produksi ASI juga sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan, ibu yang selalu dalam keadaan tertekan, sedih dan kurang percaya diri, dan berbentuk ketegangan emosional akan menurunkan volume ASI bahkan tidak terjadi produksi ASI (Wulan, 2019).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu pijat oksitosin dengan aroma terapi lavender efektif terhadap produksi ASI Ibu postpartum di RSI Al-Ikhlas Pemalang.

Ucapan Terima Kasih

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Kudus yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian ini.
2. Kepada dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini
3. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doa.
4. Rekan-rekan seperjuangan yang saling memotivasi dan berjuang bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Rosdianto, N. O., Fitri, H. N., & Nissa, D. A. (2023). Asuhan Masa Nifas dan Menyusui. PT Nasya Expanding Management .https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Masa_Nifas_dan_Menyusui/8zcVEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=menyusui+adalah&pg=PA16&printsec=frontcover
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Anggraini, A., Ernawati, W., Mayangsari, D., Hanifa, F., Dewi, R., & Afriyanti, D. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Nifas dan Menyusui. Nuansa Fajar Cemerlang. https://www.google.co.id/books/edition/ASUHAN_KEBIDANAN_PADA_MASA_NIFAS_DAN_MEN/FuWBEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=tahapan+nifas&pg=PA7&printsec=frontcover
- Badrus, A. R., & Khairoh, M. (2029). Effleurage Massage Aromatherapy Lavender. Jakad Media Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/Effleurage_Massage_Aromatherapy_Lavender/6C7ZDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=aromaterapi+lavender&pg=PA41&printsec=frontcover
- Dhuhita, F., Hartiningtiyaswati, S., Pratistiyana, N., & Puspitasari, I. W. (2023). LAKTASI (Lambang MengASIhi dalam Berbagai Tantangan Keadaan dan Kondisi). PT Nasya Expanding Management. <https://www.google.co.id/books/edition/LAKTASI/eTrOEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=dampak+ASI&pg=PA169&printsec=frontcover>
- Ernawati dkk. (2022). Ketidaknyamanan dan Komplikasi yang Sering Terjadi Selama Persalinan

- dan Nifas. Cipta Mandiri.
- Fajria, L., Khairina, L., & Annisa, Z. (2020). *Breastfeeding Self-Efficacy & Permasalahan ASI Eksklusif*. CV Adanu Abimata.
https://www.google.co.id/books/edition/Breastfeeding_Self_Efficacy_Permasalahan/SLfMEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengalaman+dan+menyusui&pg=PA19&printsec=frontcover
- Girsang, B. M., Siregar, F. L. S., Nasution, D. L., & Indriani, E. (2023). *Evidence Based Practice Periode Bifas*. Deepublish Digital.
https://www.google.co.id/books/edition/Evidence_Based_Practice_Periode_Nifas/S-IJEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=nifas&pg=PA1&printsec=frontcover
- Hanifah, A. N., Handayani, A. M., Nurakilah, H., & Pratam, R. M. K. (2023). *Terapi Komplementer Sebagai Alternatif Mengurangi Kecemasan Saat Persalinan Meningkatkan Produksi ASI Dan Kelancaran Pengeluaran ASI*. Nuansa Fajar Cemerlang.
https://www.google.co.id/books/edition/TERAPI_KOMPLEMENTER_SEBAGAI_ALTERNATIF_M/twiFEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Prinsip+Kerja+Aromaterapi+Lavender+pada+produksi+asi&pg=PA40&printsec=frontcover
- Indanaha, Karyatib, S., & Widyawati, F. S. A. (2023). PIJAT OKE (OKSITOSIN KOMBINASI ENDORPHIN) MAMPU MENINGKATKAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS. 14(2), 403–410.
- Kartika, I. I. (2017). *Dasar - Dasar Riset Keperawatan dan Pengolahan Data Statistik*. CV. Trans Info Media.
- Kemenkes RI. (2022). *Tanda Kecukupan ASI*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan. (2024). *Manfaat ASI bagi Ibu dan Bayi*.
https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3478/manfaat-asi-bagi-ibu-dan-bayi
- Kementerian Kesehatan. (2025). *Pijat Oksitosin untuk Memperlancar Produksi ASI*.
<https://lms.kemkes.go.id/courses/565191c3-be01-42ea-93f4-092d5fb1ac04>
- Kurnia Sari, A. (2022). Hubungan Usia Ibu Menyusui dengan Pemberian ASI Eksklusif. *MJ (Midwifery Journal)*, 2(4), 187–190.
- Lestari, S. A., Puspaningrum, N., & Istikomah, L. R. (2023). *Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan*. Keizen Media Publishing.
https://www.google.co.id/books/edition/Terapi_Komplementer_Untuk_Mengatasi_Kelu/PpuEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Terdapat+beberapa+manfaat+yang+diperoleh+dari+penggunaan+aromaterapi+lavender+antara+lain+.&pg=PA52&printsec=frontcover
- Mahdiah. (2023). *Pengantar Konseling Gizi dan Menyusui*. Selat Media.
https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar_Konseling_Gizi_dan_Menyusui/qHy3EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=menyusui+adalah&pg=PA21&printsec=frontcover
- Masturoh, I., & Anggita T, N. (2018). *METODE PENELITIAN KESEHATAN*. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Vol. 4, Issue 1)*.
- Mega, R. A. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin Menggunakan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. 1(4).
- Mertasari, L., & Sugandini, W. (2020). *Asuhan Masa Nifas dan Menyusui*. PT RajaGrafindo Persada.
https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Masa_Nifas_dan_Menyusui/9zrdEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=nifas&pg=PA4&printsec=frontcover
- Mintaningtyas, S. I., & Isnaini, Y. S. (2022). *Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI Eksklusif*. Penerbit NEM.
https://www.google.co.id/books/edition/Pijat_Oksitosin_untuk_Meningkatkan_Produ/46KSEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pijat+oksitosin+asi&printsec=frontcover
- Nurbaya. (2021). *Konseling Menyusui*. Syiah Kuala University Press.
https://www.google.co.id/books/edition/Konseling_Menyusui/RfIJEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=faktor+hambatan+menyusui&pg=PA103&printsec=frontcover
- Prihatini, F. J., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Ketidakterhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 184–191. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18811>

- Putri, S. R., & Rahmawati, R. (2021). Efektifitas Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender terhadap Keberhasilan Relaktasi pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(01), 1–7. <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i0>
- Riyanti, E., Subriah, Firdausi, R., Rahmawati, A., & Yanti, A. D. (2025). Breastfeeding Self-Efficacy dan Intervensi Holistik untuk Keberhasilan ASI Eksklusif. Nuansa Fajar Cemerlang. https://www.google.co.id/books/edition/BREASTFEEDING_SELF_EFFICACY_DAN_INT/ERVEN/jnaQEQAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pijat+oksitosin+asi&pg=PA85&printsec=frontcover
- Saputri, I. N., Ginting, D. Y., & Zendato, I. C. (2019). PADA IBU POSTPARTUM experimental with the One Group Pre and Post Test Design . The population in. 2(1).
- Sarumi, R. (2022). Kelancaran Pemberian ASI Eksklusif. Penerbit NEM. https://www.google.co.id/books/edition/Kelancaran_Pemberian_ASI_Eksklusif/Ud-mEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=asi+merupakan+makanan+pertama&printsec=frontcover
- Satriani. (2021). Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan dan Menyusui. Ahlimedia Press. https://www.google.co.id/books/edition/ASUHAN_KEBIDANAN_PASCA_PERSALINAN_DAN_ME/ZVgjEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=faktor+pendidikan+dan+menyusui&pg=PA26&printsec=frontcover
- Sulastrri. (2020). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Literasi Nusantara.
- Sulastrri. (2024). Konsep Fisiologi Keperawatan Maternitas. Muhammadiyah University Press.
- Tonasih. (2023). Asuhan Kebidanan Komplementer Pada Masa Nifas. Nuansa Fajar Cemerlang. https://www.google.co.id/books/edition/ASUHAN_KEBIDANAN_KOMPLEMENTER_PADA_MASA/Xql-EQAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pijat+oksitosin&pg=PA48&printsec=frontcover
- Ulya, N., Ningsih, D. A., Yunadi, F. D., & Retnowati, M. (2021). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. PT. Nasya Expanding Management. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Asuhan_Kebidanan_Nifas_dan_Men/luVcEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=konsep+nifas&pg=PA1&printsec=frontcover
- Wulan, M. (2019). Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Normal Di RSUD Haji Medan Tahun 2018. 1(1).
- Yanti, A. D., & Yulianti, I. (2024). Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Breast Care Terhadap Peningkatan Asi Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Jayaloka. *Jurnal EDUNursing*, 8(2). <https://doi.org/10.35721/jakiyah.v8i2.164>
- Zuliyanti, N. (2025). Buku Proses Laktasi dan Menyusui. Mahakarya Citra Utama. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Proses_Laktasi_dan_Menyusui/sNRzEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=keberhasilan+menyusui&pg=PA36&printsec=frontcover