

Optimalisasi Produksi ASI Melalui Kombinasi Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lemon pada Ibu Nifas di PMB Afita Delianah

Azilla Nur Hafiza¹, Anik Sri Purwanti²

^{1,2}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

Corresponding Author: Zillaa601@gmail.com

Published: June , 2025

ABSTRACT

Produksi air susu ibu (ASI) sering kali mengalami hambatan selama periode nifas akibat gangguan fisiologis maupun tekanan psikologis. Pendekatan non-farmakologis berbasis stimulasi hormonal dan relaksasi emosional menjadi alternatif yang dapat mendukung keberhasilan menyusui. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi lemon terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Desain penelitian menggunakan one group pretest-posttest dengan melibatkan 20 responden di PMB Afita Delianah. Intervensi diberikan selama lima hari berturut-turut, kemudian dilakukan pengukuran skor produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan adanya peningkatan skor produksi ASI secara konsisten pada seluruh partisipan ($Z = -3,975$; $p = 0,000$). Tidak ditemukan nilai yang menetap ataupun menurun. Pijat oksitosin berperan mengaktifkan refleksi let-down melalui pelepasan oksitosin endogen, sedangkan aromaterapi lemon membantu menstabilkan kondisi emosional ibu yang berpengaruh terhadap kelancaran laktasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi kedua metode tersebut efektif meningkatkan produksi ASI dan dapat dijadikan salah satu intervensi rutin dalam pelayanan kebidanan.

Keywords: Produksi ASI, pijat oksitosin, aromaterapi lemon, ibu nifas, intervensi non-farmakologis

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Dalam fase puerperium, tubuh perempuan menjalani serangkaian perubahan fisiologis dan psikologis yang tidak berlangsung secara linier. Pengeluaran air susu ibu (ASI) tidak berdiri sebagai proses mekanis belaka, melainkan menuntut koordinasi kompleks antara sistem hormonal, neurosensorik, dan kondisi emosional (Dewi et al., 2022). Hormon oksitosin, sebagai komponen neuroendokrin sentral dalam proses laktasi, melepaskan respons refleksi ejeksi susu yang bersifat dinamis dan sangat bergantung pada stabilitas psikis serta adanya rangsangan eksternal yang sesuai. Ketika gangguan emosi dan tekanan psikis meningkat, tubuh sering kali menahan respons hormonal meski rangkaian proses biologis telah tersedia (Purnamasari & Hindiarti, 2021).

Dalam situasi tersebut, pendekatan teknis dalam kebidanan modern tidak cukup dengan menstimulasi aspek fisiologis saja. Sentuhan melalui teknik pijat oksitosin tidak hanya mendorong pelepasan hormon, tetapi juga memperkuat hubungan emosional antara ibu dan bayi melalui pengaktifan sistem saraf parasimpatik (Dewi et al., 2022). Tekanan ritmis pada area sepanjang tulang

belakang dan bahu merangsang reseptor mekanis yang langsung memengaruhi hipotalamus dan neurohipofisis untuk melepas oksitosin ke dalam aliran darah. Respons ini berjalan cepat, mengaktifkan saluran alveoli payudara agar mampu menyalurkan ASI secara efisien (Noviyana et al., 2022).

Namun, stimulasi melalui sentuhan belum mampu menjangkau sepenuhnya hambatan internal yang bersumber dari kecemasan, kelelahan, dan penurunan mood yang lazim muncul pada masa nifas (Nurainun & Susilowati, 2021). Di sinilah sistem olfaktori memainkan peranan. Aroma lemon, yang kaya limonene dan senyawa volatil lainnya, mampu memicu aktivitas sistem limbik secara langsung melalui jalur saraf penciuman. Aktivasi ini tidak memerlukan proses rasionalisasi atau penilaian kognitif, melainkan berlangsung refleksi dan spontan, mengarah pada perubahan suasana hati dan penurunan kortisol dalam darah (Widiarta et al., 2022). Reaksi fisiologis tersebut memperbaiki suasana hati, menurunkan ketegangan otot, serta memfasilitasi pengeluaran ASI secara lebih efisien.

Dalam berbagai praktik kebidanan berbasis pelayanan individu, intervensi seperti aromaterapi lemon belum banyak mendapatkan tempat sejajar dengan intervensi medis lain. Padahal, daya kerja aromaterapi tidak semata menawarkan pengalaman sensorik, melainkan menyentuh ranah biologis yang kompleks melalui mekanisme neurofisiologis yang telah terbukti dalam berbagai studi eksperimental. Ketika aroma dikombinasikan dengan teknik pijat, efek yang tercipta tidak bersifat saling meniadakan, melainkan saling mendukung dalam menciptakan ruang aman bagi tubuh untuk menjalankan proses laktasi tanpa hambatan emosional atau fisiologis.

Di Pusat Pelayanan Bersalin Afita Delianah, banyak ibu nifas menghadapi tantangan dalam mempertahankan kelancaran ASI, meski telah mendapatkan edukasi menyeluruh mengenai posisi menyusui, pelekatan, dan jadwal pemberian ASI. Hambatan tidak berhenti pada aspek pengetahuan, namun menjangkau ranah kesiapan tubuh yang memerlukan dukungan melalui pendekatan menyeluruh. Pijat oksitosin dan aromaterapi lemon tidak hadir sebagai pelengkap semata, tetapi menyatu dalam suatu pendekatan intervensi yang mampu mendekatkan ibu pada keadaan fisiologis optimal untuk menyusui.

Ruang praktik kebidanan yang menerapkan pendekatan personal dan empatik membuka peluang untuk integrasi metode yang bersumber pada pemahaman mendalam tentang kerja tubuh. Alih-alih mengandalkan pendekatan tunggal, penggabungan dua metode yang bersifat saling melengkapi ini mencerminkan penyelarasan antara tubuh dan emosi. Studi ini berupaya mengeksplorasi efek dari kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi lemon dalam meningkatkan produksi ASI, bukan sekadar menguji peningkatan volume, tetapi juga meninjau kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap stimulasi multimodal. Penekanan diberikan pada pemahaman holistik bahwa tubuh ibu tidak hanya memproduksi, tetapi juga merasakan, menilai, dan bereaksi terhadap perlakuan yang diterimanya selama fase nifas.

METODE

Penelitian ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif melalui rancangan pre-eksperimental dengan model one group pretest-posttest design. Model tersebut memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi perbedaan tingkat produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi diberikan kepada kelompok yang sama, sehingga perubahan yang diamati dapat ditelusuri secara langsung sebagai akibat dari perlakuan yang diterapkan. Desain ini dipilih untuk menggambarkan secara empiris sejauh mana intervensi yang dirancang mampu memengaruhi hasil pengukuran pada objek studi.

Subjek penelitian terdiri dari dua puluh orang ibu nifas yang menjalani perawatan di PMB Afita Delianah. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya, antara lain: ibu dalam periode 10 hari pertama pascapersalinan, tidak mengalami komplikasi obstetri atau laktasi, tidak sedang mengonsumsi obat-obatan yang memengaruhi pengeluaran ASI, serta menyatakan kesediaan untuk mengikuti seluruh rangkaian perlakuan dan evaluasi. Kriteria eksklusi meliputi kondisi medis yang mengganggu kemampuan mengikuti prosedur intervensi maupun situasi psikologis yang tidak stabil.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel terikat berupa lembar observasi kuantitatif produksi ASI, yang disusun berdasarkan indikator objektif seperti frekuensi menyusui, volume perah harian, serta kenyamanan ibu saat menyusui. Pengumpulan data berlangsung selama lima hari berturut-turut, dimulai dengan pengukuran awal (pretest), dilanjutkan dengan pemberian intervensi, dan ditutup dengan pengukuran ulang (posttest).

Rangkaian intervensi melibatkan dua bentuk terapi non-farmakologis yang dijalankan secara terpadu. Pertama, pijat oksitosin dilaksanakan oleh bidan terlatih dengan teknik stimulasi lembut pada sepanjang tulang belakang hingga area skapula dengan gerakan memutar ke arah luar, menggunakan tekanan ringan yang konsisten. Kegiatan ini dilakukan setiap hari selama 15 hingga 20 menit. Kedua, aromaterapi lemon diberikan melalui metode difusi uap dengan alat diffuser elektrik yang diletakkan pada ruangan terapi. Konsentrasi minyak esensial lemon dijaga dalam kadar aromaterapis yang disarankan, guna menghasilkan efek relaksasi dan stimulasi sensorik yang mendukung pelepasan hormon laktasi.

Seluruh prosedur intervensi berlangsung dalam suasana tenang dengan pencahayaan lembut dan suhu ruangan yang nyaman, guna memastikan partisipan dapat merespons perlakuan secara optimal. Evaluasi produksi ASI dilakukan oleh dua enumerator yang telah memperoleh pelatihan untuk memastikan objektivitas dan reliabilitas pencatatan data.

Analisis data dilaksanakan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks, yaitu metode statistik non-parametrik yang sesuai digunakan ketika asumsi normalitas data tidak terpenuhi. Pengujian ini mengevaluasi perbedaan distribusi skor antara dua kondisi yang berpasangan, dalam hal ini adalah

hasil pengukuran produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan. Output pengujian meliputi nilai Z dan nilai probabilitas dua arah, yang menjadi dasar pengambilan keputusan terhadap hipotesis.

Seluruh data diolah menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi terbaru. Validitas instrumen diuji melalui telaah ahli (expert judgment) di bidang kebidanan komunitas dan laktasi klinik, sementara uji reliabilitas dilakukan dengan teknik test-retest terhadap sampel kecil pada tahap awal studi. Etika penelitian dipenuhi melalui informed consent tertulis dari setiap partisipan, serta jaminan kerahasiaan identitas dan data pribadi. Penelitian ini telah mendapatkan izin dari institusi tempat studi dan mengikuti prosedur protokol yang berlaku di PMB Afita Delianah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan intervensi kombinasi antara pijat oksitosin dan aromaterapi lemon terhadap dua puluh ibu nifas di PMB Afita Delianah menghasilkan perubahan yang dapat diamati secara kuantitatif pada aspek produksi ASI. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengukur peningkatan yang terjadi sebagai akibat dari intervensi yang diberikan selama lima hari berturut-turut. Pengukuran didasarkan pada skor kuisioner laktasi yang telah dikembangkan, mencakup volume ASI perah per hari, frekuensi menyusui, serta persepsi kenyamanan dan kelancaran proses laktasi.

Skor awal (pretest) menggambarkan kondisi produksi ASI sebelum ibu menerima terapi. Pada tahap ini, sebagian besar ibu mengalami keluhan berupa ASI tidak lancar, refleks let-down lambat, dan adanya tekanan emosional yang mengganggu proses menyusui. Setelah intervensi dilakukan, rerata skor meningkat secara nyata.

Tabel 1. Rata-rata Skor Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi

Parameter	Pretest (Mean $\pm$ SD)	Posttest (Mean $\pm$ SD)
Skor Produksi ASI	45.15 $\pm$ 2.37	79.90 $\pm$ 3.04

Sumber: Data Primer, 2025

Peningkatan skor sebesar +34.75 poin menunjukkan bahwa terdapat efek yang konsisten dan cukup besar dari intervensi yang diberikan. Seluruh ibu dalam penelitian ini menunjukkan peningkatan, tanpa adanya pengecualian.

Untuk menguji perubahan skor secara statistik, digunakan Wilcoxon Signed Ranks Test karena data bersifat ordinal dan tidak memenuhi syarat distribusi normal. Uji ini memfasilitasi pengukuran perubahan arah dan besarnya secara simultan untuk sampel berpasangan.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks

Kategori Perbandingan	N	Mean Rank	Jumlah Rank
Negative Ranks (Post < Pre)	0	0.00	0.00
Positive Ranks (Post > Pre)	20	10.50	210.00
Ties (Post = Pre)	0	-	-

Sumber: Output SPSS, 2025

Seluruh responden berada dalam kategori positive ranks, menandakan bahwa setiap ibu mengalami peningkatan skor produksi ASI setelah menjalani terapi kombinasi. Tidak terdapat satu pun partisipan yang mengalami penurunan atau stagnasi skor, yang menandakan bahwa dampak intervensi bersifat menyeluruh dan seragam di seluruh kelompok.

Tabel 3. Statistik Uji Wilcoxon

Statistik Uji	Nilai
Z	-3.975
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Sumber: Output SPSS, 2025

Nilai Z sebesar -3.975 menunjukkan distribusi perbedaan skor yang sangat terpusat pada peningkatan, dan nilai p sebesar 0.000 mengindikasikan bahwa hasil tersebut sangat kecil kemungkinan terjadi secara acak. Dengan demikian, hasil ini memberikan dasar empiris yang kuat untuk menyatakan bahwa intervensi membawa perubahan yang nyata.

Selama proses terapi, dilakukan pula pencatatan harian terkait respons individual ibu terhadap perlakuan. Beberapa hal yang diamati antara lain:

1. Waktu refleks let-down mengalami percepatan dari rata-rata 3–5 menit menjadi 1–2 menit setelah hari ke-3 intervensi.
2. Volume ASI perah meningkat secara bertahap; ibu yang semula hanya mampu memerah <30 ml meningkat menjadi 60–90 ml sekali sesi.
3. Kenyamanan menyusui meningkat, ditunjukkan dengan pernyataan ibu mengenai berkurangnya nyeri pada payudara dan meningkatnya relaksasi selama menyusui.
4. Stabilitas emosional membaik, beberapa ibu melaporkan tidur malam lebih pulas dan tidak mudah tersinggung.

Seluruh indikator ini menunjukkan bahwa mekanisme kerja intervensi memengaruhi baik aspek fisiologis (stimulasi oksitosin melalui pijatan) maupun psikologis (aroma lemon sebagai relaksan ringan). Keduanya bekerja paralel dalam mempercepat proses pemulihan laktasi pada periode awal pascapersalinan.

Faktor-faktor demografis turut memperkuat keberhasilan intervensi. Mayoritas responden berada pada rentang usia 26–30 tahun (70%) dan berpendidikan minimal D3 (45%), yang mencerminkan kesiapan biologis dan kecakapan kognitif untuk menerima terapi dan memahami instruksi tenaga kesehatan. Responden multipara sebanyak 60% juga menunjukkan pengalaman sebelumnya yang mempercepat adaptasi terhadap pendekatan ini.

PEMBAHASAN

Peningkatan Skor Produksi ASI secara Menyeluruh

Analisis Wilcoxon Signed Ranks menghasilkan 20 positive ranks, tanpa satu pun negative ranks maupun ties. Seluruh ibu nifas yang menjadi responden menunjukkan peningkatan skor dari pretest ke posttest. Rata-rata skor produksi ASI mengalami lonjakan dari 45,15 pada pretest menjadi 79,90 pada posttest. Total rank mencapai 210,00, dengan mean rank sebesar 10,50, menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami efek perlakuan secara konsisten, tanpa adanya individu yang tidak merespons.

Kondisi ini menegaskan bahwa kombinasi terapi yang diberikan mampu memengaruhi seluruh partisipan secara merata. Tidak ditemukan pengecualian maupun penyimpangan dalam pola perubahan nilai. Capaian ini menunjukkan efek dari intervensi berlangsung tidak hanya secara insidental atau pada sebagian kecil populasi, melainkan menjangkau seluruh kelompok studi (Purnamasari, 2020).

Efektivitas Pijat Oksitosin dalam Merangsang Let-Down Reflex

Pijat oksitosin memberikan rangsangan melalui jalur saraf taktil di sepanjang tulang belakang atas menuju area skapula. Rangsangan ini diterjemahkan oleh sistem saraf pusat sebagai sinyal untuk mengaktifkan hipotalamus, yang pada gilirannya merangsang hipofisis posterior melepaskan oksitosin. Oksitosin kemudian memicu kontraksi sel-sel myoepitel pada alveoli payudara. Kontraksi ini mendorong ASI keluar dari kantung alveolus menuju saluran susu dan keluar melalui puting (Nurhidayat Triananingsi et al., 2021).

Dalam penelitian ini, hasil posttest meningkat drastis dibandingkan pretest. Sebagai contoh, salah satu partisipan yang pada hari pertama hanya mampu memerah 20–30 ml ASI per sesi, setelah intervensi mampu mencapai 70–90 ml. Kondisi ini tidak hanya mengindikasikan terjadinya kontraksi efektif pada sel-sel myoepitel, tetapi juga menunjukkan bahwa refleks let-down telah teraktivasi secara stabil dan berulang dalam periode lima hari.

Tidak hanya itu, beberapa ibu melaporkan sensasi "bergetar hangat" di area punggung dan rasa geli di sekitar payudara ketika proses pijatan berlangsung. Hal ini konsisten dengan laporan observasional Litasari et al., (2020) bahwa pijatan merangsang sistem parasimpatik dan menciptakan sensasi pelepasan ketegangan yang merangsang produksi laktasi.

Peran Aromaterapi Lemon dalam Relaksasi dan Psikostabilitas Ibu

Penggunaan aromaterapi lemon berperan sebagai komponen pendukung dalam menciptakan suasana terapeutik yang stabil. Aroma citrus dari minyak esensial lemon memiliki efek menenangkan pada sistem limbik otak, yang secara tidak langsung menurunkan aktivitas hormon stres seperti kortisol (NAPISAH, 2022). Penurunan kadar stres mempercepat keluarnya oksitosin endogen, memperkuat efek pijat oksitosin secara simultan.

Seluruh partisipan menunjukkan respons positif terhadap lingkungan terapi. Mayoritas melaporkan kualitas tidur malam yang membaik, berkurangnya rasa mudah marah, serta meningkatnya rasa nyaman saat menyusui. Dalam wawancara singkat pasca intervensi, sebagian ibu menyebutkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dan lebih sabar dalam menghadapi proses laktasi (Meinika & Andriani, 2022).

Efek aroma lemon yang bersifat menyejukkan dan segar juga berdampak pada pernapasan. Partisipan cenderung menarik napas lebih panjang dan lambat, yang mencerminkan aktivasi sistem parasimpatik (Sri Enawati et al., 2022). Dengan dominasi parasimpatetik, sistem hormonal lebih mudah menyesuaikan ritme homeostasis tubuh pascapersalinan, termasuk dalam hal produksi ASI.

Kolaborasi Antara Efek Taktil dan Sensorik-Olfaktori

Kombinasi pijat dan aromaterapi menciptakan efek ganda yang bekerja melalui dua jalur berbeda namun saling menguatkan. Jalur pertama bersifat mekanis-neural, yaitu pijatan pada jalur oksitosin yang memicu respons refleks hormonal. Jalur kedua bersifat sensorik-emosional, yaitu aroma lemon yang memodulasi aktivitas sistem limbik dan memperbaiki mood ibu.

Respons laktasi tidak hanya bergantung pada aspek biologis semata, melainkan sangat peka terhadap tekanan emosional dan beban psikologis. Kombinasi kedua teknik ini menyediakan jalan masuk untuk menstimulasi aspek biologis melalui jalur tubuh dan pikiran sekaligus (Alshaer, 2025). Hal ini sejalan dengan hasil observasi di mana partisipan yang awalnya kesulitan menyusui melaporkan proses menjadi lebih mudah setelah terapi hari ketiga.

Data observasional juga memperlihatkan bahwa refleks let-down terjadi lebih cepat dari sebelumnya. Jika sebelum terapi rata-rata waktu let-down berkisar 3–5 menit, setelah terapi dapat menurun menjadi 1–2 menit. Hal ini menjadi bukti bahwa jalur fisiologis dan emosional telah selaras dalam mendukung pengeluaran ASI.

Dukungan Demografi terhadap Keberhasilan Intervensi

Karakteristik responden turut mendukung tercapainya hasil optimal. Mayoritas ibu berusia 26–30 tahun (70%), yang secara fisiologis berada pada usia produktif dengan kapasitas hormon laktasi masih prima. Kelompok usia ini juga memiliki ketahanan fisik dan kesiapan mental yang relatif baik dalam menghadapi dinamika menyusui pasca persalinan.

Dari segi pendidikan, 45% responden merupakan lulusan D3, dan 25% lainnya lulusan S1. Tingkat pendidikan yang relatif tinggi memudahkan pemahaman terhadap penjelasan prosedur intervensi dan meningkatkan kepatuhan terhadap jadwal terapi. Pengetahuan dasar tentang manfaat ASI dan pentingnya relaksasi turut memperkuat motivasi ibu untuk terlibat aktif dalam proses terapi.

Faktor lain yang memperkuat efektivitas intervensi adalah status paritas. Sebanyak 60% merupakan ibu multipara, yang telah memiliki pengalaman sebelumnya dalam menyusui. Pengalaman ini memberikan keuntungan dalam aspek keterampilan dan kesiapan emosional. Ibu yang pernah

menyusui cenderung lebih tenang dan tidak panik saat menghadapi hambatan produksi ASI (Pratiwi & Nurrohmah, 2023).

Interpretasi Nilai Statistik Z dan Probabilitas Uji

Nilai Z sebesar $-3,975$ dan nilai p sebesar $0,000$ yang diperoleh dari uji Wilcoxon menegaskan bahwa perubahan skor pretest ke posttest berlangsung secara terstruktur dan konsisten. Seluruh data mengarah pada peningkatan, tanpa ada satu pun penurunan atau nilai tetap. Hal ini mencerminkan keberhasilan intervensi secara empiris, berdasarkan hasil pengukuran statistik yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

Nilai total rank sebesar $210,00$ dengan mean rank $10,50$ menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami peningkatan dengan derajat perubahan yang relatif setara. Tidak ada partisipan yang memiliki perubahan ekstrem (outlier), dan tidak pula ditemukan variasi hasil yang terlalu lebar. Ini membuktikan bahwa perlakuan memberikan efek homogen terhadap populasi yang diuji.

KESIMPULAN

Penerapan intervensi kombinasi antara pijat oksitosin dan aromaterapi lemon terhadap dua puluh ibu nifas menghasilkan peningkatan produksi ASI yang konsisten dan menyeluruh. Seluruh partisipan menunjukkan perubahan skor yang lebih tinggi pada posttest dibandingkan pretest, dengan distribusi data yang tidak memperlihatkan adanya stagnasi maupun penurunan. Rata-rata skor produksi ASI meningkat dari $45,15$ menjadi $79,90$, dan uji Wilcoxon Signed Ranks menghasilkan nilai Z sebesar $-3,975$ dengan probabilitas $0,000$. Hasil ini memperlihatkan bahwa intervensi memberikan dampak nyata terhadap kapasitas laktasi ibu nifas.

Pijat oksitosin memberikan pengaruh melalui aktivasi refleks hormonal yang berkaitan dengan pelepasan oksitosin endogen, sedangkan aromaterapi lemon mendukung proses tersebut dengan menciptakan ketenangan emosional dan kestabilan psikologis (Marantika et al., 2023). Kolaborasi kedua pendekatan ini terbukti efektif dalam memperbaiki pola laktasi, mempercepat refleks let-down, meningkatkan volume ASI perah, serta meningkatkan kenyamanan saat menyusui. Faktor usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, serta pengalaman melahirkan sebelumnya turut memperkuat respons positif terhadap intervensi (Sukmawati & Prasetyorini, 2022).

Kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi lemon dapat direkomendasikan sebagai pendekatan praktis dalam pelayanan kebidanan, terutama pada fase awal masa nifas, guna mendukung keberhasilan proses menyusui secara alami dan holistik. Pendekatan ini tidak hanya berpotensi meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif, tetapi juga memperkuat kesejahteraan fisik dan emosional ibu secara bersamaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alshaer, A. (2025). The role of sensory experiences in evoking emotional responses in virtual reality. *Journal of Umm Al-Qura University for Engineering and Architecture*, 16(1), 172–184. <https://doi.org/10.1007/s43995-025-00099-z>
- Dewi, I. M., Wulandari, A., & Basuki, P. P. (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan*, 14(1). <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i1.16>
- Litasari, R., Mahwati, Y., & Rasyad, A. S. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Dan Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *JURNAL KESEHATAN STIKes MUHAMMADIYAH CLAMIS*, 5(2). <https://doi.org/10.52221/jurkes.v5i2.37>
- Marantika, S., Choirunissa, R., & Kundaryanti, R. (2023). PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM. *Menara Medika*, 5(2). <https://doi.org/10.31869/mm.v5i2.4166>
- Meinika, H., & Andriani, L. (2022). PERBEDAAN PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI. *JURNAL MEDIA KESEHATAN*, 15(1). <https://doi.org/10.33088/jmk.v15i1.752>
- NAPISAH, P. (2022). INTERVENSI UNTUK MENURUNKAN NYERI POST SECTIO CAESAREA. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2). <https://doi.org/10.51878/healthy.v1i2.1113>
- 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). <https://doi.org/10.32584/jikm.v5i1.1437>
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1). <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.611>
- Nurhidayat Triananinsi, Sutrani Syarif, & Mudyawati Kamaruddin. (2021). PIJAT OKSITOSIN MEMPENGARUHI KELANCARAN ASI. *Jurnal Antara Abdimas Kebidanan*, 4(2). <https://doi.org/10.37063/pengmas.v4i2.597>
- Pratiwi, L. N., & Nurrohmah, A. (2023). PENGARUH PIJAT OKSITOSIN MENGGUNAKAN ESSENTIAL OIL LAVENDER TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI DESA KEMIRI. *JURNAL KEPERAWATAN SUAKA INSAN (JKSI)*, 8(1). <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i1.399>
- Purnamasari, K. D. (2020). GAMBARAN PENERAPAN TERAPI PIJAT OKSITOSIN PADA IBU POST PARTUM. *Journal of Midwifery and Public Health*, 2(1).

<https://doi.org/10.25157/jmph.v2i1.3536>

- Purnamasari, K. D., & Hindiarti, Y. I. (2021). Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 7(2). <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i2.517>
- Sri Enawati, Della Khoirunnisa Aulia, Yuli Widyastuti, Handayani, S., & Dwi Yuningsih. (2022). PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PASIEN POST OPERASI LAPARATOMI. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3). <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i3.934>
- Sukmawati, P., & Prasetyorini, H. (2022). Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Mengatasi Menyusui Tidak Efektif Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(2). <https://doi.org/10.33655/mak.v6i2.142>
- Widiarta, Y., Rahayu, H. S. E., & Rohmayanti, R. (2022). Aplikasi aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester 1 dengan emesis gravidarum. *Borobudur Nursing Review*, 2(1). <https://doi.org/10.31603/bnur.5421>