

Efektifitas Pijat Oksitosin dan Aromaterapy Lavender Dengan Metode UAP Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di PMB Dince Safrina

Risa Pitriani¹, Miratu Megasari²

^{1,2} Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan

Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Indonesia

Corresponding Author: risapitriani@htp.ac.id

Published: July , 2025

ABSTRACT

Pijat oksitosin adalah pemijatan tulang belakang pada Costa ke 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf para simpatis dalam merangsang hipofisis posterior untuk mengeluarkan oksitosin. Pijat ini memberikan rasa nyaman pada ibu setelah mengalami proses persalinan dapat dilakukan selama 2-3 menit secara rutin 2 kali dalam sehari sebelum menyusui. Aromaterapy lavender mengandung linalool dan terkenal memiliki efek menenangkan. Permasalahan di PMB Dince Safrina adalah 10 orang ibu nifas terdapat 4 orang ibu nifas mengetahui tentang pijat oksitosin sedangkan 6 orang tidak mengetahui tentang pijat oksitosin dan yang tidak mengetahui pijat oksitosin hanya mengetahui cara peningkatan ASI dengan cara memakan daun katu dan tidak mengetahui menggunakan pijat oksitosin dengan menggunakan aromaterapy lavender. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas pijat oksitosin aromaterapy lavender dengan metode uap terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Metode penelitian ini adalah *Eksperiment* yang menggunakan jenis desain penelitian *One Group Pretest Posttest Desain*. Penelitian ini dilakukan di PMB Dince Safrina pada tanggal 13 agustus – 13 September 2024. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui 0-6 bulan. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui 0-6 bulan yang berkunjung dan mengalami ASI tidak lancar. Variabel Penelitian ini terdiri dari variabel independen (Pijat Oksitosin menggunakan Aromaterapy Lavender) dan variabel dependen (Produksi ASI). Setelah dilakukan pengumpulan data akan dilakukan analisa data yaitu analisa univariat dan analisa bivariat. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa pijat oksitosin dengan aromaterapi memiliki efektifitas yang tinggi dibandingkan ibu yang tidak dilakukan pijat oksitosin dengan aromatherapy lavender. Berdasarkan hasil penelitian pemberian pijat oksitosin dengan menggunakan aromaterapy lavender pada ibu menyusui dapat meningkatkan produksi ASI. Saran agar klinik dapat menyediakan asuhan pelayanan pijat oksitosin pada ibu menyusui dengan menggunakan aromatherapy dan memfasilitasi tenaga kesehatan yang belum mengikuti pelatihan massase ibu dan bayi.

Kata kunci: *Pijat Oksitosin, Aromaterapy Lavender, Metode UAP, Peningkatan Produksi ASI, Ibu Post Partum.*

© 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

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan pertama utama dan terbaik bagi bayi baru lahir dan satu-satunya makanan yang diperlukan pada bayi. Kandungan gizi yang terdapat pada ASI sangat bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan dan tumbuh kembang pada bayi. ASI juga mengandung berbagai zat gizi yang berguna untuk proses pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan bayi. ASI eksklusif dianjurkan kepada bayi sampai usia 0-6 bulan pertama kehidupan (Nurita, 2022).

Keberhasilan pemberian ASI Eksklusif sangat dipengaruhi oleh kelancaran produksi ASI sejak awal masa menyusui. Banyak faktor yang berpengaruh terhadap rendahnya pemberian ASI eksklusif, diantaranya keterbatasan kondisi fisik ibu sehingga ASI yang tidak mencukupi. Upaya yang dapat dilakukan dalam peningkatan ASI eksklusif salah satu dengan cara pijat oksitosin (Muawanah & Sariyani, 2021).

Pijat Oksitosin adalah pemijatan tulang belakang pada *costa* (tulang rusuk) ke 5-6 sampai ke *scapula* (tulang belikat) yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis, saraf yang berpangkal pada *medulla oblongata* dan pada daerah *sacrum* dari *medulla spinalis*, merangsang *hipofise posterior* untuk mengeluarkan oksitosin, oksitosin menstimulasi kontraksi sel-sel otot polos yang melingkari duktus laktiferus kelenjar mammae menyebabkan kontraktilitas mioepitel payudara sehingga dapat meningkatkan pemancaran ASI dari kelenjar mammae (Zubaidah, Rusdiana, & Norfitri, 2021).

Kemudian dampak yang akan terjadi apabila bayi tidak diberikan ASI eksklusif diantaranya bayi akan mudah menderita penyakit seperti diare dan infeksi saluran pernafasan akut. Disamping itu juga bayi akan mengalami keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan sebab didalam ASI tersebut terdapat kandungan antibody alami yang dapat membantu dalam mencegah infeksi dan gangguan kesehatan pada bayi (Dewi et al., 2024).

Penatalaksanaan dampak tidak di berikan ASI eksklusif dapat dilakukan dengan pijat oksitosin serta menggunakan oil Lavender untuk menenangkan ibu karena aromaterapy lavender mengandung *linalool* dan terkenal memiliki efek menenangkan. Menurut penelitian yang dilakukan terhadap tikus, oil lavender memiliki efek sedasi yang cukup baik dan dapat menurunkan aktivitas motorik mencapai 78%, sehingga sering digunakan untuk manajemen stres. Beberapa tetes oil Lavender dapat membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki mood seseorang, dan memberikan efek relaksasi (Helina, S., Harahap, J., & Sari, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muawanah dan Sariyani (Muawanah & Sariyani, 2021) Peningkatan produksi ASI bahwa volume produksi ASI ibu menyusui sebelum dilakukannya pijat oksitosin mayoritas memiliki volume produksi ASI kurang yaitu sebanyak 23 partisipan (76,7%) dan minoritas memiliki volume produksi ASI baik yaitu sebanyak 7 partisipan (23,3%). Volume produksi ASI ibu menyusui sesudah dilakukan pijat oksitosin mayoritas memiliki volume produksi ASI bertambah baik yaitu 22 partisipan (73,3%) dan minoritas memiliki volume produksi ASI tetap kurang yaitu sebanyak 1 partisipan (3,3%). Frekuensi bayi menyusui sesudah dilakukan pijat oksitosin mayoritas memiliki frekuensi bayi menyusui bertambah baik yaitu 23 partisipan (76,7%) dan minoritas memiliki frekuensi bayi menyusu kurang yaitu sebanyak 1 partisipan (3,3%). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin dapat

meningkatkan produksi ASI ibu menyusui melalui peningkatan volume ASI dan frekuensi bayi menyusui (Linda, 2019)

Data *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa target pemberian ASI eksklusif yang ingin dicapai pada tahun 2030 adalah 80% (Cookson & Stirk, 2019). Persentase pemberian ASI Eksklusif di Indonesia pada kenyataannya masih rendah hanya 74,5%. Hal ini masih jauh dari target capaian ASI Eksklusif secara global yaitu 80%. Berdasarkan data dari (Static, 2022). Badan Pusat Statistik Tahun 2022 cakupan bayi usia 0-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Provinsi Riau pada tahun 2020 sebesar 65,17%, pada tahun 2021 yaitu sebesar 70,29%, dan untuk di tahun 2022 yaitu sebesar 69,51%. Namun terjadi penurunan sebesar 0,78% pada tahun 2022 dibandingkan tahun 2021. Jika dibandingkan dengan capaian tahun ini sebesar 69,51% dengan target 45% maka dari data tersebut disimpulkan bahwa angka cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di Provinsi Riau sudah mencapai target. Namun, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2021 di Rumbai bayi yang usia <6 bulan diberi ASI eksklusif sekitar 38.0%.

Dari hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di PMB Dince Safrina, dapatkan jumlah ibu nifas 3 bulan terakhir dari bulan Maret-Mei sebanyak 24 orang ibu nifas. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dari 10 orang ibu nifas terdapat 4 orang (40%) ibu nifas mengetahui tentang pijat oksitosin sedangkan 6 (60%) orang tidak mengetahui tentang pijat oksitison dan yang tidak mengetahui pijat oksitosin hanya mengetahui cara peningkatan ASI dengan cara memakan daun katu dan tidak mengetahui menggunakan pijat oksitosin dengan menggunakan aromaterapy lavender. Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik mengambil dengan judul **"Efektifitas Pijat Oksitosin Aromaterapy Lavender Dengan Metode Uap Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di PMB Dince Safrina"**.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimental adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan dengan desain penelitian two group test post test design yaitu rancangan jenis ini menggunakan dua kelompok subjek, pengukuran dilakukan pada kelompok kasus dan kontrol. Perbedaan kedua hasil pengukuran dianggap sebagai efek perlakuan. Penelitian ini melihat efektifitas produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan *aromaterapy lavender*. Penelitian ini dilakukan di PMB Dince Safrina di Kota Pekanbaru. Pada tanggal 13 Agustus-13 September 2024. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui 0-6 bulan di PMB Dince Safrina pada bulan Mei-Juni tahun 2024 sekitar 16 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui 0-6 bulan yang berkunjung ke PMB Dince Safrina sebanyak 16 orang yang mengalami ASI tidak lancar.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik “*Purposive Sampling*”. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Distribusi frekuensi pada kelompok Kasus dengan Pijat Oksitosin dan Lavender dan kelompok kontrol tanpa Pijat Oksitosin dan Lavender.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Ibu Menyusui Berdasarkan Peningkatan Produksi ASI Pada Kelompok Kasus Dengan Pijat Oksitosin Dan Lavender Dan Kelompok Kontrol Tanpa Pijat Oksitosin Dan Lavender

Variabel	Kasus	Kontrol
Mean	5,88	4,63
Median	6,00	4,00
Modus	6	4
Standar Deviasi	1,455	1,204
Minimum	4	3
Maksimum	8	7

Dari tabel 1 diatas diketahui bahwa responden kelompok kasus dengan Pijat Oksitosin dan Lavender dan kelompok kontrol tanpa Pijat Oksitosin dan Lavender memiliki data homogen.

Tabel 2

Uji Normalitas Kelompok Kasus Dengan Pijat Oksitosin Dan Lavender Dan Kelompok Kontrol Tanpa Pijat Oksitosin Dan Lavender

			Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
			Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kasus dengan Pijat Oksitosin dan Lavender			0,218	16	0,041	0,880	16	0,039
Kontrol tanpa Pijat Oksitosin dan Lavender			0,261	16	0,005	0,867	16	0,024

Dari tabel 2 hasil uji normalitas karena sampel < dari 50 maka yang dibaca adalah Shapiro Wilk. Distribusi data pada penelitian ini **tidak normal** karena pada kasus

pvalue 0,039 ($<0,05$) dan control pvalue 0,024 ($< 0,05$). Oleh karena itu Uji analisis bivariat selanjutnya menggunakan Uji Wilcoxon.

2. Analisis Bivariat

Dari hasil *Uji Wilcoxon* didapatkan hasil untuk menentukan perbedaan produksi ASI kelompok kasus dengan Pijat Oksitosin dan Lavender dan kelompok kontrol tanpa Pijat Oksitosin dan Lavender yaitu:

Tabel 3				
Perbedaan Produksi ASI Kelompok Kasus Dengan Pijat Oksitosin Dan Lavender Dan Kelompok Kontrol Tanpa Pijat Oksitosin Dan Lavender				
Produksi ASI	<i>Uji Wicoxon</i>			
	Mean Skor	Perbedaan Mean Skor	<i>P value</i>	Keterangan
<i>Kasus</i>	6,67	3,67	0,015	Ada perbedaan
<i>Kontrol</i>	3,00			

Dari tabel 3 diatas, diketahui bahwa hasil uji statistic menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan p value 0,015 ($<0,05$) artinya pijat oksitosin dengan aromaterapi memiliki efektifitas yang tinggi dibandingkan ibu yang tidak dilakukan pijat oksitosin dengan aromatherapy lavender.

Pembahasan

Pijat oksitosin melalui *neurotransmitter* akan merangsang *modulla oblongata* dengan mengirim pesan *hypothalamus* di *hipofise posterior*, hal tersebut merangsang reflek oksitosin atau reflek let down untuk mensekresi hormone oksitosin ke dalam darah. Dengan diberikan pijat oksitosin akan lebih memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui dan juga memberikan kenyamanan pada ibu menyusui (Meningkatkan & Asi, 2018). Hal ini sejalan dengan teori (Putri, 2021) pijat oksitosin adalah salah satu cara untuk menstimulasi keluarnya oksitosin dari kelenjar pituitary posterior. Frekuensi dilakukan pijat oksitosin juga dapat mempengaruhi produksi ASI. Penelitian ini sejalan dengan (Ohorella et al., 2021) dengan judul “efektifitas aromatherapy uap lavender dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas” adapun hasil penelitian ini adalah oksitosin memungkinkan sel mioepitel mengalir melintasi alveoli dan mengisi semua saluran susu dengan lancar.

Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pemberian pijat oksitosin dengan aromaterapi lavender terhadap peningkatan produksi ASI. Aromaterapy lavender mengandung linalool dan linalyl acetat yang memberikan efek antidepresan dan asiolitik. Pemberian aromaterapi lavender melalui inhalasi akan merangsang saraf penciuman, dan direspon oleh hipotalamus untuk menstimulasi system limbic dan hipofisis anterior agar kelenjar adrenal mengurangi stress hormone ACTH dan hormone kortisol, aktifitas simpatis dan pelepasan asetilkolin dihambat dan system parasimpatik meningkat. Sehingga dapat memberikan efek rileksasi, obat penenang dan meningkatkan mood (Hidayati, 2018). Sejalan dengan penelitian (Wulan, 2019) yang menyatakan bahwa kombinasi pijat oksitosin dengan aromatherapy lavender lebih berpengaruh terhadap produksi ASI karena pijat tulang belakang pada punggung dan aromaterapi lavender dapat dirasakan ibu melalui indra penciuman adalah upaya meningkatkan pengeluaran hormone oksitosin, memberikan rasa nyaman terhadap ibu sehingga membantu secara psikologis, menenangkan, memperlancar ASI dan meningkatkan produksi ASI.

Menurut asumsi penelitian, hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pijat oksitosin menggunakan minyak aromaterapi lavender terhadap peningkatan ASI. Dengan dilakukan kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi lavender lebih berpengaruh dibandingkan responden yang tidak dilakukan pijat oksitosin dan aromaterapi lavender, hal tersebut dapat memberikan rasa nyaman dan rileks, tidak stress pasca persalinan dan dapat mengembalikan kepercayaan diri. Selain itu penggunaan minyak essensial aromatherapy lavender dapat membantu ibu untuk rileksasi dan kenyamanan sehingga produksi ASI meningkat.

KESIMPULAN

Pengeluaran ASI dapat meningkat dengan melalui pijat oksitosin dengan menggunakan aromaterapi lavender, dimana pijat tersebut dilakukan dengan cara memijat area di sekitar punggung (vertebra pars thoratica) untuk merangsang keluarnya air susu ibu, selain aromaterapi lavender dapat membuat ibu merasa rileks dimana hal ini merangsang produksi hormone prolactin, dan dari beberapa artikel yang bahwa terdapat pengaruh antara pijat oksitosin dengan aromaterapi lavender dengan ASI baik dari pengeluaran maupun produksi ASI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penelitian ini, terutama pihak PMB Dince Safrina,. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada LPPM Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Terima kasih kepada seluruh

responden, keluarga, dan enumerator yang telah memberikan dukungan dan membantu pelaksanaan selama penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cookson, M. D., & Stirk, P. M. R. (2019). *Pemberian ASI Eksklusif pada bayi*. 8–25.
- Dewi, M. N., Mulia, U. S., Rahmawati, D., Mulia, U. S., Ulfa, I. M., Mulia, U. S., & Selatan, K. (2024). *Pengaruh Pijat Oksitosin Menggunakan Minyak Lavender Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Bintang Ara*. 4(1).
- Helina, S., Harahap, J., & Sari, S. (2020). *Buku Panduan Pelatihan Pijat Laktasi Untuk Bidan*. Natika.
- Linda, E. (2019). *ASI Eksklusif*. Yayasan Jamiul Fawaid.
- Hidayati L. Kontribusi Persepsi dan Motivasi ibu dalam meningkatkan Keberhasilan dalam Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Pedesaan. *J Kesehat Komunitas Indones*. 2018;10. No.1 M.
- Muawanah, S., & Sariyani, D. (2021). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 12(1), 7–15. <https://doi.org/10.52299/jks.v12i1.77>
- Nurita, S. (2022). *Kolostrum Cairan Emas Air Susu Ibu (ASI)*. Salim Media Indonesia.
- Ohorella, F., Kamaruddin, M., Triananinsi, N., & Kebidanan, S. (2021). *EFEKTIFITAS AROMATHERAPY UAP LAVENDER DAN PIJAT OKSITOSIN TERHADAP*. 7(2).
- Putri, S. R. (2021). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 10(November 2020), 1–7.
- Static, badan sentra. (2022). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen). In *Badan Pusat Statistik*.
- Wulan. (2019). Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dengan Aromaterapi Lavender. *Jurnal Teknologi, Kesehatan Dan Ilmu*, 17–26.
- Zubaidah, Rusdiana,. & Norfitri, R. (2021). *Asuhan Keperawatan Nifas*. Deepublish. https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Keperawatan_Nifas/GN4IEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Pijat+oksitosin&pg=PA69&printsec=frontcover