
PENGARUH PIJAT PUNGGUNG MENGGUNAKAN *ESENSIAL OIL LAVENDER* TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI DESA AEK BATU KECAMATAN TORGAMBA

Eliya Siregar¹, Ayu Agita Br Surbakti², Ronni Naudur Siregar³

^{1,2,3}Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email: aagita01@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI melalui pijatan di sepanjang tulang belakang (vertebra) sampai tulang costae kelima-keenam ibu. Pemijatan dilakukan agar hormon prolaktin dan oksitosin dapat dihasilkan ibu menyusui. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa hubungan pijat punggung dengan lavender oil untuk peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Jenis penelitian ini adalah quasi experiment desain penelitian non equivalent control group pretest dan posttest. Analisa data yang digunakan yaitu uji Mann-Whitney. Populasi penelitian ini adalah ibu nifas di Desa Aek Batu Kecamatan Torgamba sebanyak 40 responden. Hasil penelitian ini terdapat perbedaan perubahan produksi ASI pada kelompok kontrol dan intervensi baik sebelum maupun setelah intervensi ($p\text{-value}=0,000$). Pemijatan punggung ibu menyusui menggunakan minyak esensial Lavender terbukti meningkatkan produksi ASI sehingga dapat dipergunakan dalam keseharian melalui relaksasi dan kenyamanan yang dihasilkannya.

Kata Kunci : Pijat Punggung, Oil Lavender, Produksi ASI, Nifas

ABSTRACT

One of the efforts made to increase breast milk production is through massage along the spine (vertebra) to the fifth-sixth costae bones of the mother. Massage is done so that the hormones prolactin and oxytocin can be produced by breastfeeding mothers. The purpose of this study was to analyze the relationship between back massage and lavender oil to increase breast milk production in postpartum mothers. This type of research is a quasi-experimental research design with a non-equivalent control group pretest and posttest. Data analysis used was the Mann-Whitney test. The population of this study was postpartum mothers in Aek Batu Village, Torgamba District, totaling 40 respondents. The results of this study showed differences in changes in breast milk production in the control and intervention groups both before and after the intervention ($p\text{-value} = 0.000$). Back massage of breastfeeding mothers using Lavender essential oil has been shown to increase breast milk production so that it can be used in everyday life through the relaxation and comfort it produces.

Keywords : Back Massage, Lavender Oil, Breast Milk Production, Postpartum

PENDAHULUAN

Makanan terbaik bayi baru lahir hingga 6 bulan setelah kelahiran adalah AIR Susu Ibu (ASI) dikarenakan mengandung nutrisi yang dibutuhkan anak untuk tumbuh kembang. Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 ditegaskan pemberian ASI saja pada bayi tanpa pemberian makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan

mineral). Menyusui bermanfaat bagi kesejahteraan, pertumbuhan dan perkembangan kognitif bayi dan kesehatan ibu (Marshall,2014).

Faktor gizi dan kesehatan ibu, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, pola istirahat dan lainnya (Riksani, 2012). Peneliti akan fokus pada faktor fisiologis (hormon) serta faktor

mental dan ketenangan jiwa dalam upaya mempengaruhi atau meningkatkan produksi ASI selain faktor-faktor yang disebut di atas. Pijatan punggung dapat meningkatkan hormon oksitosin, dan juga dapat memberikan rasa tenang sehingga produksi ASI baik dan cukup memenuhi kebutuhan bayi.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan desain *Quasy Eksperiment non equivalent control group pretest and posttest*. Penelitian ini berlokasi

di Desa Aek Batu Kecamatan Torgamba. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu *nifas* yang melahirkan normal di Desa Aek Batu sebanyak 46 orang. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini adalah total sampling sebanyak 46 orang. Penelitian initelah mendapatkan izin layak etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Sari Mutiara Indonesia dengan nomor 1785/F/KEP/USM/XI/2022. Analisa data bivariat pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Mann-Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Uji Wilcoxon Intensitas Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Pijat Punggung menggunakan *Essensial Oil Lavender* pada Kelompok Intervensi di Desa Aek

Kelompok Intervensi	Mean	SD	Min	Max	P
Sebelum Intervensi	1,17	0,38	1,0	2,0	0,000
Sesudah Intervensi	2,30	0,47	2,0	3,0	

Pada tabel 1 rata-rata produksi ASI pada kelompok intervensi sebelum diberikan pijat punggung menggunakan *essensial oil lavender* adalah 1,17 sedangkan sesudah diberikan intervensi rata-rata peningkatan produksi ASI ibu bertambah menjadi 2,30, yang artinya terdapat peningkatan sebelum dilakukan pijat punggung pada ibu.

Hasil analisa uji wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) yang artinya secara statistik terdapat perbedaan produksi

ASI sebelum dan sesudah dilakukan Pijat Punggung menggunakan *Essensial Oil* dengan kelompok intervensi. Terdapat pengaruh dalam pemberian Pijat Punggung menggunakan *Essensial Oil* dengan produksi ASI.

Tabel 2

Uji Wilcoxon Intensitas Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Pijat Punggung menggunakan *Essensial Oil Lavender* pada Kelompok Kontrol di Desa Aek Batu Kecamatan Torgamba Tahun 2022

Kelompok Kontrol	Mean	SD	Min	Max	P
Sebelum Intervensi	2,78	0,42	2,0	3,0	0,000
Sesudah Intervensi	1,86	0,62	1,0	3,0	

Eliya Siregar Et.All | Pengaruh Pijat Punggung Menggunakan Esensial Oil Lavender Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Desa Batu Kecamatan Torgamba
(422-433)

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui rata-rata produksi ASI ibu pada kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi adalah 2,78, sedangkan sesudah periode intervensi diperoleh rata-rata 1,86 tergambar ada penurunan dalam produksi ASI sebanyak 0,92 point.

Hasil Analisa uji wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,009$ ($\alpha < 0,05$)

menyimpulkan bahwa dari uji statistik adanya perbedaan nilai produksi ASI yang sebelum dan sesudah diberikannya intervensi pada kelompok kontrol. Terdapat penurunan yang signifikan terhadap produksi ASI pada kelompok yang tidak diberi pijat punggung menggunakan *essensial oil lavender*.

Tabel 3
Perbedaan Perubahan Peningkatan Produksi ASI Sebelum Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Desa Aek Batu Kecamatan Torgamba

	Intensitas Produksi ASI Sebelum Intervensi					P
	Mean	SD	Min	Max	Mean Rank	
Kontrol	2,78	0,42	2,0	3,0	8,00	0,000
Intervensi	2,30	0,47	2,0	3,0	0,00	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai $P = 0,000$ ($\alpha < 0,05$). Mean rank produksi ASI sebelum diberikan intervensi pada kelompok kontrol 2,78 lebih besar dibandingkan mean rank produksi ASI sebelum diberikan intervensi pada kelompok

intervensi 2,30. Sehingga, disimpulkan terdapat perbedaan mean rank pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum diberikan Pijat Punggung menggunakan *Essensial Oil Lavender*.

Tabel 4
Perbedaan Perubahan Peningkatan Produksi ASI Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Desa Aek Batu Kecamatan Torgamba Tahun 2022

	Perubahan Peningkatan Produksi ASI Sesudah Intervensi					P
	Mean	SD	Min	Max	Mean Rank	
Kontrol	1,86	0,62	1,0	3,0	10,78	0,000
Intervensi	2,30	0,47	2,0	3,0	10,50	

Hasil yang didapati pada atabel 4 membuktikan terdapat perbedaan perubahan produksi ASI yang signifikan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan beda rerata 0,44 point. Mean rank peningkatan produksi ASI pada kelompok kontrol 1,86 lebih kecil dibandingkan mean rank peningkatan produksi ASI pada kelompok intervensi 2,30

Hasil analisa data menggunakan Mann Whitney diperoleh nilai $P = 0,000$

yang berarti $< 0,05$, terjadi perbedaan perubahan produksi ASI pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sesudah diberikan pijat punggung menggunakan *essensial oil lavender*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini rata-rata intensitas produksi ASI pada kelompok intervensi sebelum diberikan pijat

punggung menggunakan *essensial oil lavender* adalah 1,17 sedangkan sesudah diberikan Pijat Punggung menggunakan *Essensial Oil Lavender* diperoleh rata-rata peningkatan produksi ASI ibu adalah 2,30, yang artinya terdapat peningkatan sebelum dilakukan pijat punggung pada ibu.

Uji wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) menyimpulkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan produksi ASI yang dimana sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan Pijat Punggung menggunakan *Essensial Oil* dengan kelompok intervensi. Terdapat pengaruh dalam pemberian Pijat Punggung menggunakan *Essensial Oil* dengan produksi ASI.

Hormon oksitosin sangat berperan untuk membuat uterus berkontraksi saat persalinan sehingga menghambat terjadinya perdarahan pada saat persalinan. Pada ibu post partum saat dilakukan pijat punggung akan membuat ibu merasa rileks dan tenang sehingga dapat mengeluarkan hormon oksitosin dan prolaktin yang akan memproduksi ASI yang akan membantu ibu tercapainya pemberian ASI eksklusif. Jika refleks oksitosin tidak bekerja dengan baik maka produksi ASI tidak tercukupi dan akan membuat bayi kesulitan untuk mendapatkan ASI yang cukup. Saat hormon oksitosin dan prolaktin tidak dihasilkan maka payudara seolah-olah berhenti memproduksi ASI, sehingga membuat ASI tinggal mengalir keluar.

Hasil uji Mann Whitney diperoleh nilai $P = 0,000$ ($\alpha < 0,05$). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara produksi ASI pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sesudah diberikan Pijat Punggung menggunakan *Essensial Oil Lavender*.

Ajeng & Suaningsih tahun 2020 dalam penelitiannya mengungkapkan pijat oksitosin berpengaruh terhadap peningkatan

produksi ASI. Manfaat tersebut diantaranya tidak hanya dapat memproduksi ASI tetapi juga dapat membuat ibu nifas lebih nyaman serta mengurangi sumbatan ASI sehingga tidak terjadinya pembengkakan payudara. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Mardiyansih tahun Magdalena et al., 2020 yang mengungkapkan bahwa kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan hormon oksitosin setelah dilakukan pemijatan. Pijat oksitosin dapat dijadikan salah satu solusi ketidاكلancaran produksi ASI melalui rangsangan pengeluaran hormon oksitosin. Pijatan yang dilakukan memberikan efek relaksasi pada ibu post partum dan semakin meningkatkan produksi hormon oksitoksin. Pemijatan ini dapat dilakukan secara aman oleh petugas kesehatan maupun anggota keluarga terlebih lagi oleh suami.

Awal menyusui masalah yang dikeluhkan oleh ibu adalah sedikitnya produksi ASI terutama di hari-hari pertama *post partum*, didukung pula terasa nyeri paskah bersalin baik secara normal maupun SC. Peneliti dalam memberikan intervensi menggunakan esensial lavender 1% yang dicampurkan dengan minyak kelapa murni (VCO). Minyak esensial lavender yang digunakan sebagai bahan pijatan berperan sebagai sebagai aromaterapi semakin menambah pemberian relaksasi dan bertambah nyaman.

Aroma minyak esensial lavender yang terhirup (inhalasi) memberikan efek psikologis terhirup masuk melalui inhalasi. Aktivitas aromaterapi diketahui melalui sistem peningkatan efek *gammaaminobutyric acid* didalam amygdala (cavanagh & Wilkinson,2012) dalam (Ujiningtyas, 2019).

Pemijatan melalui sentuhan lembut menggunakan minyak esensial mendukung untuk lebih rileks, ketegangan otot akan berkurang sehingga menghasilkan hormon endorphin dan merangsang peningkatan

Eliya Siregar Et.All|Pengaruh Pijat Punggung Menggunakan Esensial Oil Lavender Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Desa Batu Kecamatan Torgamba
(422-433)

produksi hormon prolaksin dan oksitoksin sehingga memperlancar pengeluaran ASI pada ibu nifas (Snyder & Lindquist, 2002; Biancuzzo. 2018).

SIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan pijat punggung menggunakan *essensial oil lavender* di Desa Aek Batu Kecamatan Torgamba. Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan pada ibu menyusui guna peningkatan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

Anik, Maryunani.2012. *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusiff dan Managemen Laktasi*. Jakarta Timur: Trans Info Media.

Anggaraini, Yetti.2017, *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta. Pustaka Rihama.

AP IGA Prima.2013. *Aromaterapi Lavender sebagai Media Relaksasi*. Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

Astutik, Reni Yuli.2016. *Payudara dan Laktasi*. Jakarta Selatan. Salemba Medika.

BkkbN. 2016. *Kebijakan Program Kependudukan, Keluarga Berencana, dan Pembangunan Keluarga dalam Mendukung Keluarga Sehat*. April. BkkbN.

Diego AM,;et all. 1998. *Aromatherapy Positively Affects Mood, EEG Pattern of Alertness and Math Computations*. International Journal of Neuroscience:vol 96;217-224.

Dinarta, Ema.2017. Materi Perawatan Badan Tradisional.

<https://www.slideshare.net/EmaDinartaNainggolan/materi-perawatan-badan-tradisional>.

Heryani, Reni.2017. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui*. Jakarta : Trans Info Media.

Jaelani.2009. *Aroma Terapi*. Jakarta : Pustaka Populer Obor.

Kusumaningrum, Retno.2015. *Perbedaan Efektivitas Massage Effleurage di Punggung dengan Abdomen Terhadap Lama Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas di Ruang Teratai RSUD Banjarnegara Tahun 2015*. Program Studi Diploma IV Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kebidanan (STIKES) Ngudi Waluyo.

Lorensi, Elny, dkk.2017. *Pengaruh Massage dengan Virgin Oil Terhadap Pencegahan Luka Dekubitus pada Pasien dengan Resiko Dekubitus di RSUD DR.Pirngadi Medan Tahun 2017*.

Marshall Jayne dan Maureen Raynor.2014. *Myles Text Book For Midwives*. London: Elsevier.

Nurhanifah, Fitriah.2013. *Perbedaan Efektivitas Massage Punggung dan Kompres Hangat Payudara Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi ASI di Desa Majang Tengah Wilayah Kerja Puskesmas Pamotan Dampit Malang*. Jurnal Keperawatan : 100-108.

Notoatmojo, Soekidjo.2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Eliya Siregar Et.All | Pengaruh Pijat Punggung Menggunakan Esensial Oil Lavender Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Desa Batu Kecamatan Torgamba
(422-433)

Pollard, Maria.2016. *ASI (Asuhan Berbasis Bukti)*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&act=view&typ=html&buku_id=56804&obyek_id=4

Purwanti, Yanik dan Sri Mukhodim.2014. *Efektivitas Pijat Punggung Terhadap Produksi ASI*. Program Studi D-III Kebidanan FIKES Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Vidiyanti, Venny.2015. *Pengaruh Pijat Punggung Menggunakan Minyak Esensial Lavender Terhadap Produksi ASI Pasca Bedah Sesar di RSUD Panembahan Senopati Bantul*. Jurnal Medika Respati 10 (3).

Putra, Sitiatava Rizema.2016. *Cara Mudah Melahirkan dengan Hynobirthing*. Yogyakarta:Laksana.

Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015
Profil Kesehatan Provinsi Sumatra Utara Tahun 2012

Riksani, Ria.2012. *Keajaiban ASI (air susu ibu)*. Jakarta Timur: Dunia Sehat.

Riyanto, Agus.2017. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Santana, Gressica et al.2017. *Factors Associated With Breast Feeding Maintenance For 12 Month or More*. *Jornal De Pediatria*.

Sholihah, 2017. *Penerapan Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Dengan Minyak Lavender Untuk Meningkatkan Produksi ASI Ibu Post Partum di BPM Hj. N. Lusi Sumartini, S.St Kedawung*.

Suryani Irma dan Eni Indrayani.2016. *Pijat Punggung Teknik Effleurage dengan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Kadar Prolaktin Ibu Nifas di BPM Sri*.

Ujiningtyas, 2012. *Pengaruh Minyak Esensial Lavender Dibanding Povidone Iodine Pada Penyembuhan Luka Episiotomi Ibu Post Partum*. Universitas Gajah Mada.