

PENERAPAN PIJAT OKSITOSIN LAVENDER TERHADAP VOLUME ASI PADA IBU PASCA MELAHIRKAN: *CASE STUDY*

Agustini Liviana Dwi Rahmawati¹, Nilam Cahyaning Setyoningrum²

¹Dosen Program Studi D3 Keperawatan Politeknik Karya Husada

²Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Politeknik Karya Husada

Email: alivianadr@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Ibu pasca melahirkan sering mengalami hambatan dalam proses menyusui akibat keterlambatan inisiasi menyusui dini, nyeri luka operasi, dan stres psikologis. Kondisi tersebut dapat mengganggu kelancaran pengeluaran ASI dan menurunkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui. **Tujuan:** Untuk menggambarkan penerapan pijat oksitosin lavender dalam meningkatkan volume ASI pada ibu pasca melahirkan. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif analitik pada tiga ibu post partum dengan masalah menyusui tidak efektif yang dirawat di ruang Delima Rumah Sehat Untuk Jakarta RSUD Pasar Rebo. Intervensi pijat oksitosin menggunakan minyak lavender dilakukan selama 15–20 menit per hari selama tiga hari berturut-turut. **Hasil Penelitian:** Penelitian ini menunjukkan terdapat penambahan jumlah ASI yang lebih besar setelah 3 hari diberikan intervensi. Ibu S mengalami peningkatan dari 10 ml menjadi 80 ml, Ibu F dari 15 ml menjadi 95 ml, dan Ibu P dari 40 ml menjadi 105 ml setelah intervensi. Intervensi pijat oksitosin dilakukan dapat meningkatkan pelepasan hormon prolaktin dan dikombinasikan dengan minyak lavender yang dapat memberikan rileksasi pada ibu postpartum sehingga melancarkan produksi ASI. **Kesimpulan:** Penerapan pijat oksitosin lavender dapat meningkatkan volume ASI dengan memberikan kenyamanan fisik-psikologis ibu pasca melahirkan.

Kata kunci: aromaterapi lavender; pijat oksitosin, peningkatan volume ASI

Abstract

Background: Postpartum mothers may inhibit breastfeeding due to delayed initiation of breastfeeding, postoperative pain, and psychological stress. These conditions can inhibit lactational exposure and reduce maternal confidence in breastfeeding. **Purpose:** the purpose of this study was to describe the implementation of lavender oxytocin massage on milk production in postpartum mothers. **Methods:** The research design used was descriptive analysis in a case study involving three postpartum mothers with ineffective breastfeeding problems in Delima Ward Rumah Sehat Untuk Jakarta. The intervention involved a daily 15-20 minutes oxytocin massage combined lavender oil, administered for three consecutive days. **Result:** The results showed breast milk production initiated in large amounts between 3 days after intervention. Mother S increased from 10 ml to 80 ml, Mother F from 15 ml to 95 ml, and Mother P from 40 ml to 105 ml after the intervention. The oxytocin massage stimulates the release of prolactin hormone especially when combined with lavender oil for relaxing postpartum mother to breastfeeding outcomes. **Conclusion:** Lavender oxytocin massage is effective in increasing breast milk volume and has a positive impact on the physical and psychological comfort of postpartum mothers.

Keywords: lavender aromatherapy, oxytocin massage, breast milk volume

Pendahuluan

Pasca melahirkan merupakan suatu kondisi yang kompleks karena pada saat tersebut bertambahnya peran dan tanggung jawab terhadap bayi baru lahir yang salah satunya adalah kecukupan nutrisi. Terpenuhinya nutrisi dipengaruhi oleh kondisi ibu pasca melahirkan karena pada tahap ini dapat dijumpai perubahan fisik, biologis, dan psikologis sekaligus, yang mana secara biologis terjadinya ketidakstabilan hormon dapat memicu proses pengeluaran ASI yang merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi baru lahir. Ketidakstabilan hormon terjadi akibat transisi dari kondisi hormon estrogen dan progesteron yang tinggi (pada saat kondisi hamil) dan menurun secara drastis digantikan dengan tubuh meningkatkan pelepasan hormon prolaktin ataupun oksitosin. Hormon-hormon tersebut memiliki peranan penting

dalam proses produksi dan pengeluaran ASI. Namun, tidak sedikit ibu pasca melahirkan mengalami kendala dalam proses laktasi yang mempengaruhi kepercayaan diri hingga menimbulkan kecemasan maternal. Kelancaran pengeluaran ASI. Produksi ASI yang tidak optimal menjadi salah satu tantangan yang sering dialami, meskipun secara fisiologis tubuh telah siap untuk menyusui (Wahyuningsih, 2019; Suliasih, 2019). Kondisi psikologis mulai dari bagaimana ibu pasca melahirkan melakukan pengelolaan terhadap cemas, stress, dan depresi dan cara mengontrolnya, dapat menentukan bagaimana proses laktasi itu terjadi. Menurut Sri (2019) menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat kecemasan ringan hingga sedang cenderung mengalami hambatan dalam pengeluaran ASI, bahkan seluruh ibu dengan kecemasan sedang dilaporkan mengalami ASI tidak lancar. Kondisi ini diperparah dengan tingginya hormon kortisol akibat stres, yang menekan produksi oksitosin sehingga menghambat keluarnya ASI. Akibatnya, ibu dapat merasa bersalah, tidak berguna, hingga mengalami *baby blues*, yang berujung pada penurunan minat menyusui bayi baru lahir (Ulfa & Setyaningsih, 2020).

Ibu pasca melahirkan yang mengalami penurunan minat dalam hal menyusui tentu berpengaruh pada nutrisi bayi baru lahir (BBL) dan tidak terpenuhinya kebutuhan ASI pada BBL dapat berdampak serius terhadap status gizi dan tumbuh kembangnya. Bayi berisiko mengalami masalah gizi seperti stunting, yang dapat ditandai dengan peningkatan berat badan yang tidak sesuai standar. Selain itu, bayi yang tidak mendapatkan cukup ASI akan lebih rewel, sering menangis, dan memperburuk kondisi psikologis ibu. (Edriani, 2022; Sari, 2020; Fauziah, 2020; Damanik, 2020; Salat & Suprayitno, 2019). Masih banyak ibu mengalami permasalahan saat menyusui seperti produksi ASI yang tidak lancar. Data Nasional tahun 2020 menyebutkan bahwa ibu yang mengalami gangguan produksi ASI atau ASI tidak lancar sebesar 67% dari seluruh ibu menyusui (SDKI, 2021).

Dampak apabila BBL tidak mendapatkan kecukupan ASI menurut (Saminun, Z, 2019) akan menyebabkan bayi kekurangan asupan nutrisi dan akan berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangannya dibandingkan dengan yang diberi ASI. Keberhasilan ibu pasca melahirkan memberikan kecukupan ASI pada BBL ditentukan oleh kelancaran produksi ASI dan banyaknya volume ASI yang mana hal tersebut dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Kedua hormon ini dapat dimaksimalkan kinerjanya dengan adanya stimulus pijatan atau rangsangan pada tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan.

Peran perawat sangat penting dalam mendampingi ibu pasca melahirkan melalui pemberian edukasi dan penerapan teknik peningkatan volume ASI. Edukasi yang berkelanjutan akan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyusui, sekaligus membangun rasa percaya diri. Selain itu, keterlibatan keluarga, terutama dukungan suami, juga terbukti memperkuat keberhasilan menyusui dan mempercepat pemulihan psikologis ibu (Istianah et al., 2020). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Rumah Sehat Untuk Jakarta RSUD Pasar Rebo pada bulan februari 2025, pada jumlah pasien pada tiap tahunnya berjumlah 470 orang, rata-rata dalam setiap bulan mencapai 40 orang. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik penulis tertarik untuk melakukan studi kasus penerapan pijat oksitosin lavender terhadap volume ASI pada ibu pasca melahirkan.

Metodologi

Penelitian ini merupakan studi kasus dengan desain deskriptif analitik pada pasien yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu ibu pasca melahirkan yang menjalani perawatan selama 3x24 jam. Penelitian ini menggunakan lembar observasi volume ASI, format pengkajian keperawatan, serta dokumentasi SOAP. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan wawancara, observasi pemeriksaan fisik *head to*

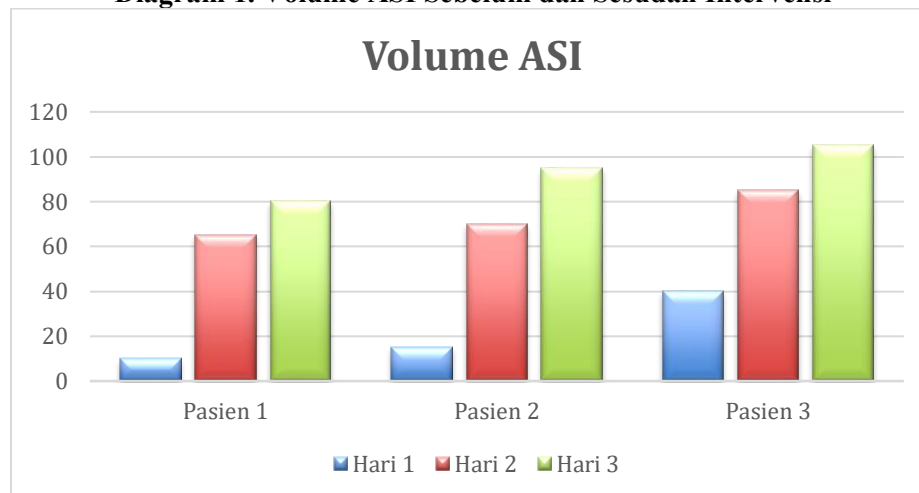
toe dan observasi pengeluaran volume ASI dengan pompa manual setiap hari sebelum dan sesudah intervensi selama tiga hari berturut-turut. Prosedur dimulai dari pengkajian kondisi ibu, penegakan diagnosa keperawatan menyusui tidak efektif, pelaksanaan pijat oksitosin dengan minyak lavender selama 15–20 menit per hari, hingga evaluasi hasil intervensi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan volume ASI sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pijat oksitosin lavender.

Hasil Penelitian

Pada pasien 1 Ibu. S umur 38 tahun dengan riwayat melahirkan 1 kali (anak hidup 1). Riwayat obstetri dari Ibu. S P1A0 dengan usia kehamilan aterm yaitu 38 minggu dan berat bayi lahir 2900 gram, Ibu S tidak bekerja dan belum pernah menggunakan kontrasepsi. Pada pasien 2 Ibu F umur 34 dengan riwayat melahirkan 3 kali (anak hidup 3) riwayat obstetri dari Ibu F P3A0 dengan usia kehamilan 38 minggu dengan berat lahir anak pertama 3200 gram, pada anak kedua 2900 gram, dan anak ketiga 2740 gram Ibu F melakukan KB suntik. Pada pasien 3 Ibu P dengan riwayat melahirkan 1 kali (anak hidup 1). Riwayat obstetri dari Ibu P P1A0 dengan usia kehamilan 38 minggu dengan usia kehamilan 38 minggu dan berat lahir 3220 gram, pada Ibu F belum pernah melakukan KB.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien mengalami menyusui tidak efektif yang ditandai dengan Ibu. S mengeluh tidak menyusui karena bayi dirawat di ruang NICU, pasien mengeluh payudara terasa kencang. Ibu. S mengeluh pada anak pertama dan kedua ASI keluar banyak, tetapi pada anak ketiga ASI keluar belum terlalu banyak, ibu mengatakan bayi tidak menghisap secara terus-menerus, ibu mengatakan payudara terasa kencang dan pada Ibu F mengeluh payudara terasa kencang, ibu mengatakan bayi tidak menghisap putting secara terus-menerus, bayi menangis saat didekatkan ke putting ibu, perlekatan antara aerola mammae dengan mulut bayi tidak tepat.

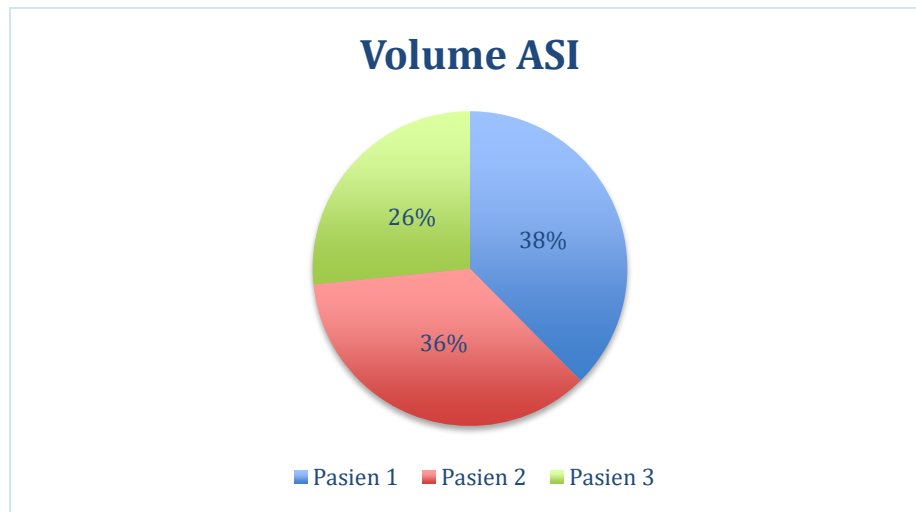
Diagram 1. Volume ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi



Berdasarkan Diagram 1 mengenai volume ASI sebelum dan sesudah intervensi, terlihat adanya peningkatan volume ASI pada seluruh responden dari hari pertama hingga hari ketiga. Pada Pasien 1, volume ASI yang dihasilkan pada hari pertama sebesar 10 ml, kemudian meningkat menjadi 65 ml pada hari kedua, dan mencapai 80 ml pada hari ketiga. Pada Pasien 2, volume ASI hari pertama sebesar 15 ml, hari kedua meningkat menjadi 70 ml, dan hari ketiga mencapai 95 ml. Sedangkan pada Pasien 3, volume ASI lebih tinggi dibandingkan dua pasien sebelumnya, yaitu 40 ml pada hari pertama, 85 ml

pada hari kedua, dan 105 ml pada hari ketiga. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan volume ASI secara bertahap pada setiap responden setelah dilakukan intervensi pijat oksitosin lavender. Peningkatan paling signifikan terlihat pada pasien 2 dan pasien 3, meskipun pasien 1 juga mengalami peningkatan yang konsisten.

Diagram 2. Volume ASI



Berdasarkan Diagram 2 (diagram lingkaran), diketahui distribusi proporsi volume ASI pada ketiga pasien. Pasien 1 menyumbang 38% dari total volume ASI keseluruhan, Pasien 2 menyumbang 36%, dan Pasien 3 sebesar 26%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun Pasien 3 menghasilkan volume ASI tertinggi pada hari ketiga, secara keseluruhan proporsi total ASI yang dihasilkan selama tiga hari lebih besar pada pasien 1 dan pasien 2. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa intervensi pijat oksitosin lavender memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan volume ASI pada ibu pasca melahirkan, baik dilihat dari tren peningkatan harian maupun distribusi proporsi antar pasien.

Pada pasien 1 Ibu S pada hari pertama pengeluaran ASI pada Ibu S 10 ml pada saat di pumping, pasien mengatakan payudara terasa kencang, setelah dilakukan pijat oksitosin lavender pengeluaran ASI menjadi 20 ml ibu merasa rileks, pada hari kedua pengeluaran ASI pada Ibu S 40 ml saat dilakukan pijat oksitosin lavender pengeluaran ASI menjadi 65 ml ibu merasa lebih rileks saat dilakukan pijat oksitosin, pada saat pumping ASI menetes banyak. Pada hari ketiga Ibu S pengeluaran ASI tampak mengalir banyak, setelah dilakukan pijat oksitosin ASI Ibu S bertambah menjadi 80 ml ibu sudah merasa rileks dan nyaman. Pada pasien ke 2 hari pertama Ibu F pengeluaran ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin 15 ml pasien mengatakan rileks saat dilakukan pijat oksitosin lavender dan saat di pumping ASI tampak memancar, pada hari kedua ASI pada Ibu F sebanyak 70 ml setelah dilakukan pijat oksitosin ibu mengatakan lebih rileks dan nyaman, ibu mengatakan bayi sudah mau menghisap terus menerus, ASI ibu tampak deras saat dilakukan pumping, pada hari ketiga Ibu F 95 ml ibu merasa rileks dan nyaman saat dilakukan pijat oksitosin lavender ASI ibu tampak deras dan menetes saat di pumping. Pada pasien 3 hari pertama Ibu P pengeluaran ASI 40 ml ibu mengatakan tampak rileks dan nyaman saat dilakukan pijat oksitosin, pada hari kedua pengeluaran ASI Ibu P 85 ml pasien mengatakan lebih rileks saat dilakukan pijat oksitosin lavender, bayi sudah mulai menunjukkan keinginan untuk menyusu, pada hari

ketiga Ibu P ASI keluar sebanyak 105 ml ibu mengatakan rileks dan nyaman saat dilakukan pijat oksitosin lavender, pengeluaran ASI ibu tampak mengalir banyak pada saat pumping.

Pembahasan

Produksi ASI sangat erat kaitannya dengan peran hormon oksitosin, yaitu hormon yang berfungsi merangsang kontraksi sel-sel mioepitel pada payudara sehingga ASI dapat dikeluarkan. Namun, pelepasan oksitosin sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional ibu, di mana stres, cemas, dan kelelahan dapat menghambat refleks let down sehingga pengeluaran ASI menjadi tidak lancar. Pijat oksitosin menjadi salah satu metode yang efektif karena melalui stimulasi pada sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk dapat meningkatkan aliran darah ke kelenjar payudara dan merangsang produksi serta pengeluaran ASI. Ketika pijat oksitosin dikombinasikan dengan aromaterapi lavender, efeknya semakin optimal. Lavender mengandung senyawa aktif linalool dan linalyl asetat yang bekerja pada sistem saraf pusat dengan cara menurunkan aktivitas simpatis, memberikan rasa tenang, mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan kadar kortisol. Kondisi relaksasi ini secara tidak langsung memperkuat refleks oksitosin sehingga pengeluaran ASI menjadi lebih lancar. Dengan demikian pijat oksitosin beraroma lavender tidak hanya menstimulasi aspek fisiologis, tetapi juga memberikan efek psikologis yang mendukung produksi ASI.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa volume ASI pada ketiga responden meningkat dari hari ke hari setelah dilakukan pijat oksitosin lavender selama 3x24 jam. Pada Pasien 1, volume ASI meningkat dari 10 ml pada hari pertama menjadi 65 ml pada hari kedua, dan mencapai 80 ml pada hari ketiga. Pasien 2 mengalami peningkatan dari 15 ml pada hari pertama, menjadi 70 ml pada hari kedua, dan 95 ml pada hari ketiga. Sedangkan Pasien 3 yang sejak awal memiliki volume ASI lebih tinggi, meningkat dari 40 ml pada hari pertama, menjadi 85 ml pada hari kedua, dan 105 ml pada hari ketiga. Data tersebut menggambarkan bahwa intervensi pijat oksitosin lavender mampu merangsang peningkatan produksi ASI secara konsisten pada semua responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin lavender meningkatkan volume ASI pada ibu pasca melahirkan setelah diberikan intervensi selama 3x24 jam sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih & Susanti (2020), yang menunjukkan bahwa pijat oksitosin mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Sementara itu, Sundara (2022) mengungkapkan bahwa aromaterapi lavender memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kenyamanan ibu, yang secara tidak langsung mendukung peningkatan refleks oksitosin. Menstimulasi melalui sentuhan, penggunaan aromaterapi juga menjadi pendekatan yang menjanjikan. Lavender, salah satu jenis aromaterapi yang banyak digunakan, mengandung senyawa aktif seperti linalool dan linalyl asetat yang dapat memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat. Aromaterapi lavender diketahui mampu menurunkan tingkat stres, meningkatkan kualitas tidur, serta mempercepat pengeluaran ASI dengan merangsang hormon oksitosin (Ningsih et al., 2020; Sundara, 2022; Destri et al., 2021).

Peningkatan volume ASI tidak hanya disebabkan oleh stimulasi fisik pada tulang belakang, tetapi juga dipengaruhi oleh penurunan stres dan kecemasan yang dialami ibu. Konsep ideal yang diusulkan penulis adalah bahwa dukungan terhadap ibu menyusui harus dilakukan secara holistik, dengan memperhatikan kondisi fisik dan emosional ibu. Intervensi seperti pijat oksitosin lavender menjadi pilihan tepat karena sederhana, non-invasif, dan dapat diaplikasikan oleh tenaga keperawatan di fasilitas pelayanan kesehatan.

Simpulan

Penerapan pijat oksitosin lavender dapat meningkatkan hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI dan merangsang hormon oksitosin juga yang berperan pada pengeluaran ASI. Selain itu, lavender dapat memberikan efek rileksasi pada ibu pasca melahirkan, sehingga pijat oksitosin lavender dapat meningkatkan volume ASI dan memberikan dampak positif terhadap kenyamanan dan kesejahteraan psikologis ibu.

Referensi

- Destri, N. L., Laksmi, T. F. R., & Suryaningsih, I. W. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 123-129.
- Damanik, M. R. (2020). Pentingnya ASI Eksklusif dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(1), 45-52.
- Edriani, Y. (2022). Hubungan Pemberian ASI dengan Status Gizi Anak Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 3(1), 12-18.
- Fauziah, N. (2020). Pengaruh ASI Eksklusif terhadap Pertumbuhan Bayi di Bawah Usia Dua Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 55-60.
- Istianah, W., Astuti, D. A., & Hartati, S. (2020). Dukungan Suami dan Keluarga terhadap Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 89-96.
- Manurung, D. & Sigalinggih, P. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 16(1), 22-27.
- Ningsih, S. R., Harahap, D. A., & Marlina, T. (2020). Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Bina Generasi*, 11(1), 17-24.
- Noviyana, M., Andriani, E., & Fauziah, L. (2022). Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Bidan Komunitas*, 5(2), 73-78.
- Salat, N. & Suprayitno, H. (2019). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Status Gizi Bayi Usia 6 Bulan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1), 41-47.
- Sari, Y. (2020). ASI sebagai Faktor Pelindung terhadap Stunting pada Anak Usia Dini. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Anak*, 9(2), 50-55.
- Sri, A. N. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Ibu dengan Kelancaran ASI pada Masa Nifas. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 6(1), 66-71.
- Suliasih, N. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(1), 34-40.
- Sundara, D. (2022). Lavender sebagai Aromaterapi dalam Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Ilmu Kesehatan Holistik*, 10(2), 115-120.
- Ulfa, N. & Setyaningsih, W. (2020). Tingkat Stres dan Kecemasan Ibu Nifas terhadap Produksi ASI di Wilayah Puskesmas. *Jurnal Psikologi Perinatal*, 4(1), 25-32.
- Wahyuningsih, D. (2019). Produksi ASI Rendah pada Ibu Postpartum di Rumah Sakit. *Jurnal Keperawatan Ibu dan Anak*, 7(1), 45-52.