

Pemanfaatan Terapi Komplementer (Pijat Oksitosin Menggunakan Minyak Essensial Lavender) Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Nifas

Ariu Dewi Y^{1*}, Meylina Rohmatul H¹, Vivi Misya A¹

¹Program Studi Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

*Corresponding author E-mail: ariudewiyanti@gmail.com

Received: 12 November 2024. Revised: 13 December 2024 Accepted: 15 December 2024

ABSTRACT

The problem that postpartum mothers often face regarding lactation is not achieving exclusive breastfeeding, one of which is due to irregular milk production. The decrease in breast milk production and release is caused by a lack of stimulation of the hormones prolactin and oxytocin which play a role in the smooth production and release of breast milk. Results of community service carried out on September 20 2024 in Carangrejo Village, Kesamben District, Jombang Regency using the Pre-post one group design method. From the results of the pre-test carried out, 14 of the 20 respondents (70%) postpartum mothers did not understand and did not know about complementary therapy for mothers. And the post test results, after being given education and demonstrations about complementary therapy, showed that 19 respondents (95%) understood the benefits of complementary therapy (Oxytocin massage using lavender essential oil). Based on the results of the community service program that has been implemented, it was found that there was an increase in knowledge among postpartum mothers about the benefits of complementary oxytocin massage therapy using lavender essential oil for postpartum mothers.

Keywords: *Complementary Therapy, Oxytocin Massage, Breast milk production, Postpartum Mothers.*

ABSTRACT

Permasalahan yang sering dihadapi ibu nifas terkait laktasi adalah tidak tercapainya pemberian ASI eksklusif, salah satunya adalah karena pengeluaran ASI yang tidak lancar. Penurunan produksi dan pengeluaran ASI disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tanggal 20 September 2024 di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang dengan menggunakan metode Pre-post one group design. Dari hasil Pre test yang dilakukan bahwa dari 20 responden sebanyak 14 orang (70%) ibu nifas tidak mengerti dan tidak mengetahui tentang terapi komplementer pada ibu. Dan hasil post test, setelah diberikan edukasi dan demonstrasi tentang terapi komplementer didapatkan hasil post test bahwa sebanyak 19 responden (95%) mengerti tentang pemanfaatan terapi komplementer manfaat terapi komplementer (Pijat oksitosin menggunakan minyak essensial lavender). Berdasarkan hasil program pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada ibu nifas tentang pemanfaatan terapi komplementer pijat oksitosin menggunakan minyak esensial lavender bagi ibu nifas.

Kata Kunci : Terapi Komplementer, Pijat Oksitosin, Produksi ASI, Ibu Nifas.

PENDAHULUAN

Permasalahan yang sering dihadapi ibu nifas terkait laktasi adalah tidak tercapainya pemberian ASI eksklusif, salah satunya adalah karena pengeluaran ASI yang tidak lancar. Penurunan produksi dan pengeluaran ASI disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. kondisi psikologis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

ibu sangat mempengaruhi produktifitas ASI, Karena itu adanya persiapan persalinan hingga melahirkan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui, stress, rasa khawatir yang berlebihan kesedihan sangat berperan dalam keberhasilan menyusui. Ketidacukupan produksi ASI adalah alasan utama ibu untuk penghentian pemberian ASI, karena ibu merasa dirinya tidak mempunyai ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi. Masyarakat awam yang minim akan informasi mengenai cara penanggulangan hambatan produksi ASI menimbulkan dampak berupa pemberhentian pemberian ASI eksklusif pada bayi dan menggantinya dengan susu formula. Keadaan ini memberikan dampak negatif terhadap status kesehatan, gizi, serta tingkat kecerdasan anak (Purwati Y, 2020).

Pada masa kini praktik asuhan komplementer dalam pelayanan kesehatan semakin diminati oleh masyarakat sebagai pilihan pengobatan alternatif dari pengobatan konvensional, terapi komplementer dalam pelayanan kesehatan yang dimaksud merupakan pengobatan non konvensional yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam upaya promotif, preventif, rehabilitatif, yang telah teruji kualitas keamanan dan efektifitasnya berdasarkan penelitian dan keilmuan (Hayati F, 2021).

Terdapat banyak cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan intervensi pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan cara untuk merangsang payudara untuk mempercepat produksi dan pengeluaran ASI. Pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan oleh keluarga terutama adalah suami pada ibu menyusui yang berupa back massage pada punggung ibu untuk meningkatkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin juga disebut “hormon kasih sayang” karena dipengaruhi oleh pikiran ibu. Pikiran positif ibu akan memperlancar pengeluaran hormon ini. Pijatan punggung ini sangat membantu dalam produksi air susu ibu (ASI).

Pijat Oksitosin adalah tindakan pijatan yang dilakukan pada ibu nifas pada tulang belakang mulai dari nervus ke 5 - 6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau let down reflex. Metode pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI pada ibu nifas.

Minyak esensial lavender dapat digunakan sebagai salah satu alternatif penanganan non farmakologi, karena memiliki sifat antikonvulsan, antidepresi, *anxiolytic*, dan bersifat menenangkan. Selain itu, Penggunaan esensial lavender dapat membantu ibu untuk rileksasi dan kenyamanan sehingga diharapkan produksi ASI dapat meningkat. Zat aktif yang terkandung didalam minyak esensial lavender akan merangsang hipotalamus untuk memproduksi dan mengeluarkan endorphin.



METODE PELAKSANAAN

Waktu dan Tempat

Program ini dilaksanakan di Desa Carangrejo kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang pada tanggal 20 September 2024.

Alat dan Bahan

Peralatan yang digunakan dalam kegiatan Pembekalan Pemanfaatan Terapi Komplementer (Pijat Oksitosin Menggunakan Minyak Essensial Lavender) Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Produksi Asi Ibu Nifas adalah sebagai berikut :

- a. Media
 - *Power point*
 - *leaflet*
 - *banner*
- b. Alat pendukung
 - LCD dan Proyektor
 - Masker
 - Perlengkapan untuk Pijat Oksitosin

Pembentukan Tim pelaksana Kegiatan

Ketua pelaksana pengabdian masyarakat menunjuk beberapa anggota pelaksana untuk membantu jalannya kegiatan pengabdian. Anggota yang dilibatkan berasal dari dosen pengajar prodi kebidanan dan mahasiswa prodi kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, diantaranya Meylina Rohmatul Hidayah, Vivi Misya Anabella Putri.

Observasi lapangan

Berkoordinasi dengan bidan desa setempat dengan bentuk kunjungan ke Bidan Desa untuk melakukan identifikasi permasalahan yang ada di desa kemudian mencari solusi bagi masalah tersebut dengan melihat potensi desa.

Izin pelaksanaan

Ketua pelaksana kegiatan berkunjung ke Bidan Desa yang menjadi mitra untuk meminta izin pelaksanaan kegiatan sosialisasi meliputi penentuan lokasi, waktu kegiatan, jumlah masyarakat yang diundang serta kebutuhan – kebutuhan pendukung yang diperlukan dalam program kegiatan pengabdian Masyarakat.

Sosialisasi program dan penyuluhan

Kegiatan dimulai dengan pengurusan proses perizinan kepada pihak yang ditempati pengabmas, Dilanjutkan dengan berkomunikasi serta berdiskusi dengan bidan desa di wilayah Desa Carangrejo kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. Tim pengabmas mempersiapkan bahan dan materi, tempat pelaksanaan pengabmas dan kontribusi lainnya. Program penyuluhan ini



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

dilaksanakan pada tanggal 20 September 2024

Peserta penyuluhan adalah ibu nifas yang berada di Desa Carangrejo kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. Sebelum dilakukan penyuluhan sebelumnya diberikan kuesioner terlebih dahulu kepada audiens, kegiatan penyuluhan diawali dengan pemberian materi dalam bentuk PPT Tentang Terapi Komplementer (Pijat Oksitosin Menggunakan Minyak Essensial Lavender). Proses berjalan lancar, diskusi dan argument berlangsung baik dan mendapatkan kesamaan persepsi dalam proses diskusi. Setelah diberikan penyuluhan dibagikan kuesioner lagi kepada audiens untuk mengetahui apakah semua ibu nifas sudah mengerti tentang Terapi Komplementer (Pijat Oksitosin Menggunakan Minyak Essensial Lavender) sebagai upaya meningkatkan produksi Asi.

Evaluasi Program

Adapun evaluasi yang dilakukan dengan indikator dan rancangan evaluasi diperoleh sebagai berikut:

1. Jumlah peserta yang hadir adalah ibu nifas dengan jumlah kehadiran 100%
2. Keantusiasan peserta penyuluhan sangat jelas dimana seluruh peserta terlibat aktif selama kegiatan berlangsung
3. Evaluasi terhadap kegiatan penyuluhan secara umum berjalan dengan baik dan memuaskan peserta maupun tim pelaksana.

Khalayak Sasaran

Kegiatan pengabdian masyarakat kali ini dalam rangka meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya untuk ibu nifas tentang pemanfaatan terapi komplementer (Pijat Oksitosin Menggunakan Essensial Lavender) untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Adapun jumlah peserta yang ikut serta sebanyak 20 orang.

Metode yang digunakan

Untuk merealisasikan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini, penulis menggunakan metode Pre-post one group design, dengan beberapa tahap. *Pertama* : pembentukan tim pelaksana pengabdian, dari ketua dan anggota. *Kedua* : Observasi lapang atau survei lokasi. *Ketiga* : Perizinan sekaligus sosialisasi program. *Keempat* : Kegiatan sosialisasi program berupa penyampaian materi pemanfaatan terapi komplementer (pijat oksitosin menggunakan minyak essensial lavender) untuk meningkatkan produksi asi pada ibu nifas. Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan :

1. Pembagian *leaflet* materi pijat oksitosin
2. Penyampaian materi Fisiologi laktasi
3. Penyampaian materi Pijat Oksitosin menggunakan minyak essensial lavender
4. Penyampaian materi pemanfaatan pijat oksitosin menggunakan essensial lavender untuk membantu



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

meningkatkan produksi asi ibu nifas

5. Diskusi bersama dan evaluasi materi yang telah disampaikan

PEMBAHASAN

Kombinasi pijat oksitosin dengan menggunakan minyak esensial lavender adalah usaha untuk meningkatkan produksi ASI. Kombinasi pijat oksitosin dengan menggunakan esensial lavender lebih berpengaruh terhadap produksi ASI karena pijatan pada punggung dan wangi dari lavender dapat membuat ibu semakin rileks sehingga meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin. Hal tersebut memberikan kenyamanan pada ibu sehingga membantu ibu secara psikologis, menenangkan, mencegah stres pada masa post partum, mengembalikan rasa percaya diri, membantu ibu agar mempunyai pikiran dan perasaan positif terhadap bayinya, meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, serta sangat berguna untuk rileksasi (Wulan M, 2019).

Kegiatan penyuluhan tentang pemanfaatan terapi komplementer (pijat oksitosin menggunakan essensial lavender) sebagai Upaya meningkatkan produksi asi ibu nifas yang diselenggarakan, merupakan kali pertama dan salah satu kegiatan yang dilakukan prodi kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, bekerjasama dengan Bidan desa di wilayah Desa Carangrejo kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 September 2024, pukul 09.00 – 11.00 WIB. Kegiatan ini melibatkan Mahasiswa dan ibu – ibu nifas sebagai obyek penyuluhan atau edukasi. Kegiatan penyuluhan tentang pemanfaatan terapi komplementer (pijat oksitosin menggunakan essensial lavender) sebagai Upaya meningkatkan produksi asi ibu nifas yang dilaksanakan mendapatkan respon sangat positif dari mitra bidan dan ibu- ibu nifas, ini terlihat dari jumlah kehadiran peserta yang ikut dalam kegiatan tersebut, peserta hadir sebanyak 20 orang yang sangat antusias datang tepat waktu.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Gambar 1. Pemanfaatan tentang terapi komplementer pijat oksitosin menggunakan essensial lavender sebagai Upaya peningkatan produksi ASI ibu nifas

Selain itu juga selama pemaparan materi, peserta terlihat serius mendengarkan dan memperhatikan pemateri. Berdasarkan informasi yang diterima dari hasil observasi atau survei menunjukkan bahwa masih banyak ibu-ibu nifas di Desa Carangrejo kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang yang belum mengetahui manfaat dari terapi komplementer (pijat oksitosin menggunakan essensial lavender) yang dapat membantu meningkatkan produksi asi bagi ibu nifas.

Kegiatan penyuluhan tentang pemanfaatan terapi komplementer (pijat oksitosin menggunakan essensial lavender) sebagai Upaya meningkatkan produksi ASI ibu nifas meliputi pembagian Pembagian *leaflet* materi pijat oksitosin, Penyampaian materi Fisiologi laktasi, Penyampaian materi Pijat Oksitosin dan essensial lavender, Penyampaian materi pemanfaatan pijat oksitosin menggunakan essensial lavender untuk membantu meningkatkan produksi asi ibu nifas, serta diskusi bersama dan mengevaluasi materi yang telah disampaikan.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Dengan terlaksananya kegiatan edukasi kesehatan ini, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu-ibu nifas tentang manfaat terapi komplementer (pijat oksitosin menggunakan essensial lavender) untuk membantu meningkatkan produksi ASI ibu nifas.

Hasil dari kegiatan penyuluhan tentang pemanfaatan terapi komplementer (pijat oksitosin menggunakan essensial lavender) sebagai Upaya meningkatkan produksi ASI ibu nifas ini bisa meningkatkan pengetahuan ibu dan partisipasi ibu nifas dalam pemanfaatan dan penerapan terapi komplementer dalam meningkatkan derajat kesehatan. Pendidikan kesehatan dan konseling terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, sebagaimana ditunjukkan pula dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Khuzaiyah S & Kristiyanti R, 2020). menyatakan bahwa terdapat beberapa strategi dalam meningkatkan pengetahuan diantaranya bimbingan teman sebaya (*peer group*), konseling, role model, berpikir positif dan hubungan interpersonal. Perubahan perilaku kesehatan melalui cara pendidikan atau promosi kesehatan diawali dengan cara pemberian informasi- informasi kesehatan. Melalui pemberian informasi tentang cara-cara mencapai hidup sehat, cara pemeliharaan kesehatan, cara menghindari penyakit, dan sebagainya akan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hal tersebut. Peningkatan pengetahuan masyarakat akan menimbulkan kesadaran mereka dan pada akhirnya akan menyebabkan orang berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM), Mitra Bidan di Kabupaten Mojokerto dan Tim mahasiswa Prodi Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tanggal 20 September 2024 di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang. Dari hasil Pre test yang dilakukan bahwa dari 20 responden sebanyak 14 orang (70%) ibu nifas tidak mengerti dan tidak mengetahui tentang terapi komplementer pada ibu. Setelah itu pengabdian memberikan edukasi dan mendemonstrasikan tentang terapi komplementer (Pijat oksitosin menggunakan minyak essensial lavender) kepada seluruh ibu nifas. Setelah diberikan edukasi tentang terapi komplementer, tim pengabdian melakukan post test dengan memberikan kuesioner kembali tentang terapi komplementer (Pijat oksitosin menggunakan minyak essensial lavender). Didapatkan hasil post test bahwa sebanyak 19 responden (95%) mengerti tentang manfaat terapi komplementer manfaat terapi komplementer (Pijat oksitosin menggunakan minyak essensial lavender). Berdasarkan hasil program pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada ibu nifas tentang terapi komplementer beserta manfaatnya khususnya tentang pijat oksitosin menggunakan minyak



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

esensial lavender bagi ibu nifas.

Saran

Kegiatan penyuluhan bisa lebih dioptimalkan lagi dan dilakukan secara berkelanjutan sehingga bisa meningkatkan pengetahuan pada masyarakat khususnya pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahayu Widaryanti, S. S. (2019). *Terapi Komplementer pelayanan Kebidanan*. Yogyakarta. Ohorella F, Kamaruddin M, Triananinsi N, & Kebidanan S. (2021). *Efektifitas Aromatherapy Uap Lavender Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas*. 7(2).
- Suptian L. P & Sunjaya D. K. (2022). Model Konseptual Pelayanan Kebidanan Holistik pada Ibu Hamil di Bidan Praktik Mandiri Kabupaten Garut. *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains (JKS)*, 4(1), 1–6
- Yopi Suryatim Pratiwi, Sri Handayani, L.M.A. 2018. Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Qomarul Huda*, 1(5), 49-56.
- Wahyuningsih, Heni Puji. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Neneng Julianti. (2023). PELATIHAN & PENERAPAN METODE SPEOS (STIMULASI PIJAT ENDORPHIN, OKSITOSIN & SUGESTIF) GUNA PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI 0-6 BULAN. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7, 283-290.
- 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.v10i01.782>
- Rahmanindar, N., Pratiwi, R. S., & Qudrinani, M. (2024). PEMETAAN UPAYA PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS BERBASIS ASUHAN KOMPLEMENTER: STUDI DESKRIPTIF MAPPING EFFORTS TO INCREASE BREAST MILK PRODUCTION FOR POSTPARTUM MOTHERS BASED ON COMPLEMENTARY CARE: DESCRIPTIVE STUDY. 11(1), 53-72.
- Siti Rafika Putri, S. S. (2020). Edukasi Ibu Post Partum Dalam Peningkatan Keberhasilan Relaktasi Dengan Pijat Oksitosin Dan Aromaterapi Lavender Di Wilayah Ciawi Kabupaten Bogor. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin*, 2, 32-4.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).