

Efektivitas Pijat Oksitosin dengan Lavender Essensial Oil terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas

The Effectiveness of Oxytocin Massage Using Lavender Essential Oil on Breast Milk Production in Postpartum Mothers

Anggrelia Devina Maharani^{1*}, Sulistiyah¹, Rosyidah Alfitri¹

¹ Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraosen Kesdam V/Brawijaya Malang
Jalan S. Supriadi No. 22, Sukun, Kec. Sukun, Kota Malang

*Corresponding author

Email: anggrelia Devinamaharani74@gmail.com

Abstract

Keyword :
Lavender
Aromatherapy,
Postpartum
Mothers,
Oxytocin Massage,
Breast Milk
Production

Background: Breast milk (BM) is the primary source of nutrition for infants as it contains complete nutritional components to support optimal growth and development. However, one factor that hinders exclusive breastfeeding is the low milk supply in lactating mothers, often triggered by physiological and psychological processes. An intervention that can be applied to increase milk secretion is oxytocin massage, particularly using lavender oil, which has a relaxing effect. **Objective:** To analyze the effectiveness of oxytocin massage with lavender oil on breast milk production in postpartum mothers at the Independent Midwife Practice Mamik Yulaikah, Bululawang, Malang Regency. **Methods:** This quasi-experimental study employed a pretest–posttest control group design involving 32 postpartum mothers. Data were analyzed using the Wilcoxon and Mann–Whitney tests. **Results:** The study results indicated an increase in breast milk production in both groups, but the increase was more pronounced in the intervention group compared to the control group (p -value = 0.001 < 0.05). **Conclusion:** Oxytocin massage combined with lavender oil is effective in enhancing breast milk production in postpartum mothers.

Kata kunci :
Aromaterapi
Lavender,
Ibu Nifas,
Pijat Oksitosin,
Produksi ASI

ABSTRAK

Latar belakang: Air Susu Ibu (ASI) adalah asupan gizi utama bagi bayi karena mencakup komponen gizi yang lengkap untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara maksimal. Namun, salah satu faktor yang menghambat praktik menyusui eksklusif adalah rendahnya jumlah ASI pada ibu menyusui, yang kerap dipicu oleh proses fisiologis maupun psikologis. Intervensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan sekresi ASI adalah pijat oksitosin, terutama dengan pemanfaatan minyak lavender yang memiliki efek relaksasi. **Tujuan:** Menganalisis efektivitas pemijatan oksitosin dengan minyak lavender terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan Mamik Yulaikah Bululawang Kabupaten Malang. **Metode:** Penelitian quasi-experiment dengan desain pretest–posttest control group pada 32 ibu nifas. Pengolahan data dilakukan dengan uji Wilcoxon dan Mann–Whitney. **Hasil :** studi mengindikasikan adanya peningkatan produksi ASI pada kedua kelompok, namun peningkatan pada kelompok perlakuan lebih bermakna dibandingkan kelompok pembandingan (p -value = 0,001 < 0,05). **Kesimpulan:** pijat oksitosin dengan memanfaatkan minyak lavender efektif dalam menambah jumlah ASI pada ibu nifas.

LATAR BELAKANG

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan alami yang mengandung nutrisi lengkap untuk mendukung pertumbuhan optimal bayi. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 35,6% perempuan di dunia gagal menyusui bayinya, dan 20% di antaranya berasal dari negara berkembang, termasuk Indonesia¹. Data Kementerian Kesehatan RI tahun 2023 menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif pada bayi usia 0–6 bulan di Indonesia mencapai 63,9%, melampaui target nasional sebesar 50%, meskipun sekitar 36% bayi masih belum memperoleh ASI eksklusif. Beberapa faktor yang memengaruhi ketidaklanjutan pemberian ASI eksklusif antara lain produksi ASI yang rendah, ibu bekerja tanpa fasilitas laktasi, kurangnya pengetahuan ibu, serta minimnya dukungan keluarga dan sosial. Di Jawa Timur, cakupan ASI eksklusif tahun 2023 mencapai 67,2%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional².

Pada tahun 2023, Kabupaten Malang mencatat sebanyak 12.404 bayi usia 6 bulan belum memperoleh ASI eksklusif, sementara terdapat 27.952 bayi baru lahir yang telah mendapatkan Inisiasi Menyusu Dini (IMD). Data tersebut menunjukkan bahwa sekitar 44,4% bayi baru lahir belum menerima ASI eksklusif secara penuh hingga usia 6 bulan². Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di TPMB Mamik Yulaikah Bululawang, Kabupaten Malang, pada 3 November 2025, diperoleh data bahwa terdapat 46 ibu yang melahirkan pada periode Agustus–Oktober, terdiri dari 20 primigravida dan 26 multigravida. Dari jumlah tersebut, 32 ibu nifas mengalami keluhan terkait produksi ASI, yang meliputi 18 primigravida dan 14 multigravida.

Pada ASI terdapat kandungan hormon prolaktin dan hormon oksitosin jika tidak adanya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin, serta tingginya tingkat kecemasan pasca persalinan, sering menyebabkan produksi ASI eksklusif pada ibu nifas terhambat. Kondisi ini dapat mengganggu praktik menyusui karena ASI tidak keluar atau produksinya rendah. Salah satu intervensi komplementer yang terbukti mampu meningkatkan produksi ASI adalah pijat oksitosin, yaitu pijatan di sepanjang tulang belakang yang merangsang saraf sehingga memicu hipotalamus dan hipofisis posterior mengeluarkan oksitosin. Rangsangan ini berdampak pada meningkatnya kontraksi sel mioepitel payudara, sehingga ASI lebih mudah keluar³.

Beberapa jenis minyak dapat digunakan dalam pijat oksitosin, salah satunya adalah Lavender Essential Oil. Minyak ini terkenal memiliki potensi untuk menyegarkan, memperkuat, menghidupkan, dan menenangkan kulit⁴. Penggunaan Aromaterapi lavender menurunkan stres, meningkatkan sintesis oksitosin, dan membantu kelancaran pengeluaran ASI⁵.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pratiwi, L. dkk. menunjukkan bahwa pijat oksitosin menggunakan essential oil lavender memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Aromaterapi lavender diketahui memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat, sehingga membantu menurunkan ketegangan dan meningkatkan kenyamanan ibu. Kondisi relaksasi tersebut dapat merangsang hipotalamus untuk meningkatkan sekresi hormon oksitosin, yang berperan penting dalam proses pengeluaran dan produksi ASI. Oleh karena itu, penggunaan essential oil lavender

dalam pijat oksitosin dipilih sebagai salah satu intervensi yang berpotensi membantu meningkatkan jumlah ASI pada ibu nifas⁶.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pijat oksitosin dan penggunaan essential oil lavender dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Namun, sebagian besar penelitian masih memiliki keterbatasan, seperti desain penelitian yang kurang kuat, jumlah sampel yang kecil, serta durasi intervensi yang relatif singkat, sehingga hasilnya sulit digeneralisasi. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas kombinasi pijat oksitosin dengan essential oil lavender dalam periode intervensi yang lebih optimal masih minim. Oleh karena itu, hasil analisis ini memiliki keunggulan pada penggunaan desain quasi-eksperimental dengan kelompok kontrol serta pemberian intervensi pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender selama 7 hari. Dengan demikian, hasil studi ini diharapkan mampu memberikan bukti ilmiah yang lebih kuat terkait efektivitas intervensi tersebut dalam menambah jumlah ASI pada ibu nifas.

METODE

Studi ini termasuk penelitian kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen yang menerapkan desain pretest–posttest dengan kelompok kontrol⁷. Penelitian dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Mamik Yulaikah Bululawang Kabupaten Malang pada bulan Desember 2025–Januari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh ibu menyusui yang mengalami keluhan produksi ASI. Jumlah sampel sebanyak 32 ibu nifas yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, yang terbagi menjadi 16 responden pada kelompok intervensi dan 16 responden pada kelompok kontrol.

Variabel independen dalam penelitian ini merupakan intervensi pijat oksitosin dengan pemanfaatan essential oil lavender (*Lavandula angustifolia*), sedangkan variabel dependen didefinisikan sebagai tingkat produksi air susu ibu (ASI) pada ibu nifas. Prosedur pijat oksitosin dilakukan dengan pemijatan sepanjang tulang belakang dari vertebra torakal hingga costa ke-5 hingga ke-6 dengan gerakan memutar dan penekanan ringan menggunakan minyak lavender. Intervensi tersebut diberlakukan secara berurutan selama 7 hari, dua kali setiap hari (pagi dan sore) dengan durasi sekitar 15 menit per sesi. Kelompok kontrol diberikan perawatan payudara sesuai standar pelayanan. Produksi ASI diukur menggunakan lembar observasi indikator kelancaran ASI, meliputi frekuensi menyusui, pengeluaran ASI, dan respons bayi saat menyusui. Analisis data dimulai dengan uji normalitas, kemudian dilanjutkan Uji Wilcoxon diterapkan untuk menganalisis perbedaan antara kondisi pra- dan pasca-intervensi pada masing-masing kelompok. Selanjutnya, uji Mann–Whitney digunakan untuk mengevaluasi perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dengan nomor izin etik : No.KEPK-EC / 440 / XII / 2025.

HASIL PENELITIAN

Distribusi Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel distribusi karakteristik responden, Sebagian besar ibu menyusui berusia antara 21–30 tahun, yakni sebanyak 19 responden (59,4%), serta mayoritas memiliki tingkat pendidikan

setara sekolah menengah atas (SMA), mencakup 24 responden (75,0%). Selain itu, sebagian besar responden dikategorikan sebagai ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 22 responden (68,8%). Seluruh responden tidak melakukan pantang makan (100%), dengan pola istirahat terbanyak 6–7 jam per hari sebanyak 22 responden (68,8%). Berdasarkan paritas, responden didominasi oleh primipara sebanyak 17 responden (53,1%). Seluruh bayi memiliki berat badan lahir normal 2500–4000 gram (100%).

kelompok intervensi, Selanjutnya, uji Mann-Whitney mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara kelompok tanpa intervensi dan kelompok dengan intervensi ($p = 0,001$). Dengan demikian, dirumuskan bahwa

Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil uji normalitas, data produksi ASI pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, baik pada pengukuran pretest maupun posttest, tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji statistik nonparametrik. Hasil uji Wilcoxon mengindikasikan adanya perbedaan signifikan secara statistik antara produksi air susu ibu (ASI) sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol maupun

efektivitas pemberian pijat oksitosin berbasis minyak lavender dalam meningkatkan volume produksi air susu ibu (ASI) pada ibu nifas terbukti lebih unggul dibandingkan dengan terapi perawatan payudara, dengan nilai p sebesar 0,000.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Ibu	< 20 tahun	3	9.4
	21-30 tahun	19	59.4
	>30 tahun	10	31.3
Pendidikan	SD	1	3.1
	SMP	7	21.9
	SMA	24	75.0
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	22	68.8
	Karyawan Swasta	6	18.8
	Wirausaha	4	12.5
Pola Makan	Tidak pantang makan	32	100
Pola Istirahat	5 jam	10	31.1
	6-7 jam	22	68.8
Paritas	Primipara	17	53.1
	Multipara	15	46.9
BB Bayi	2500-4000 gram	32	100

Sumber: Data primer diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden ibu pasca melahirkan termasuk dalam kisaran usia 21–30 tahun, yakni sebanyak 19 orang (59,4%). Pendidikan responden didominasi oleh kelulusan sekolah menengah atas (SMA), yang dicapai oleh 24 orang (75,0%). Profesi ibu

rumah tangga dianut oleh sebagian besar responden, meliputi 22 orang (68,8%). Pantangan makanan tidak diterapkan oleh seluruh responden (32 orang; 100%). Pola tidur harian yang paling menonjol adalah 6–7 jam per hari, yang dialami oleh 22 orang (68,8%). Berdasarkan paritas, kelompok

primipara terdiri atas 17 orang (53,1%), sementara multipara mencakup 15 orang (46,9%). Berat lahir normal dalam rentang

2500–4000 gram dicapai oleh seluruh bayi (32 bayi; 100%).

Tabel 2. Rata-rata Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Intervensi

kelompok	N	Pretest Mean ± SD	Posttest Mean ± SD	Selisih Mean	P-value
Intervensi	16	4,31 ± 1,20	7,25 ± 1,10	2,94	0,0001
Kontrol	16	4,25 ± 1,18	5,13 ± 1,05	0,88	0,041

Sumber: Data primer diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata produksi air susu ibu (ASI) pada kelompok intervensi ditemukan mengalami peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi (n=16), mean produksi ASI meningkat secara signifikan dari 4,31 ± selisih mean 0,88 dan nilai signifikansi p = 0,041. Temuan ini menggarisbawahi bahwa augmentasi volume ASI pada kelompok yang menerima pijatan oksitosin dengan minyak esensial lavender secara superior

1,20 pada tahap pretest menjadi 7,25 ± 1,10 pada tahap posttest, dengan selisih mean sebesar 2,94; uji statistik mengindikasikan perbedaan yang bermakna (p = 0,0001). Sebaliknya, pada kelompok kontrol (n=16), terjadi kenaikan mean produksi ASI dari 4,25 ± 1,18 menjadi 5,13 ± 1,05, dengan dibandingkan kelompok yang hanya menjalani perawatan payudara konvensional.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Tahap Pengukuran	Statistic	df	Sig. (p-value)	Keterangan
Intervensi	Pretest	0.382	16	0.000	Tidak Normal
Intervensi	Posttest	0.492	16	0.000	Tidak Normal
Kontrol	Pretest	0.462	16	0.000	Tidak Normal
Kontrol	Posttest	0.431	16	0.000	Tidak Normal

Sumber: Data primer diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 3, data produksi ASI pada kelompok intervensi dan kontrol, baik pretest maupun posttest, tidak berdistribusi normal (p=0,000; p<0,05).

Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon dan Mann-Whitney

Kelompok	Uji Statistik	Nilai Statistik	P-value	Keterangan
Kontrol (pre-post)	Wilcoxon	Z = -3.548	0.000	Ada perbedaan bermakna
Intervensi (pre-post)	Wilcoxon	Z = -3.579	0.000	Ada perbedaan bermakna
Kontrol vs Intervensi	Mann-Whitney	Z = -3.188	0.001	Perbedaan signifikan

Sumber: Data primer diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 4, perbedaan yang signifikan secara statistik pada produksi air susu ibu (ASI) sebelum dan sesudah intervensi ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon, baik pada kelompok kontrol ($Z = -3,548$; $p = 0,000$) maupun kelompok intervensi ($Z = -3,579$; $p = 0,000$). Lebih lanjut, perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi ditunjukkan oleh hasil uji Mann-Whitney dengan nilai $Z = -3,188$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa pijat oksitosin dengan penggunaan *essential oil* lavender memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan perawatan payudara.

PEMBAHASAN

Produksi ASI Pada Ibu Nifas Sebelum Dilakukan Perawatan Payudara

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum dilakukan perawatan payudara, seluruh ibu nifas pada kelompok perawatan payudara (100%) mengalami produksi ASI kurang lancar, dengan nilai rata-rata produksi ASI berada pada kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa pada periode awal nifas, proses laktogenesis II belum berlangsung optimal sehingga produksi dan pengeluaran ASI masih terbatas. Secara fisiologis, meskipun hormon prolaktin telah merangsang pembentukan ASI, refleks oksitosin sering kali belum terbentuk sempurna sehingga ASI belum dapat dikeluarkan secara optimal. Oksitosin berperan dalam kontraksi sel mioepitel di sekitar alveoli payudara yang mendorong ASI keluar melalui duktus laktiferus (*let-down reflex*)⁸.

Distribusi frekuensi menunjukkan sebagian besar responden belum mencapai kategori ASI lancar dan median masih pada kategori cukup lancar. Hal ini sesuai teori produksi ASI yang menyatakan bahwa keberhasilan laktasi dipengaruhi mekanisme *supply and demand*, di mana pengeluaran ASI yang tidak optimal akan menurunkan produksi berikutnya. Hambatan refleks *let-down* pada awal nifas dapat dipicu oleh nyeri persalinan, kelelahan, serta kecemasan ibu terhadap kemampuan menyusui. Faktor psikologis seperti stres dan kecemasan terbukti dapat menghambat pelepasan oksitosin sehingga aliran ASI terhambat meskipun produksi tetap berlangsung⁶.

Ditinjau dari karakteristik pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA (93,8%) dan sebagian kecil berpendidikan SMP (6,3%). Tingkat pendidikan ibu berhubungan dengan pengetahuan dan praktik menyusui, di mana ibu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman lebih baik tentang teknik dan frekuensi menyusui sehingga stimulasi payudara optimal dan produksi ASI meningkat.

Produksi ASI pada ibu menyusui juga dipengaruhi oleh berbagai faktor maternal, antara lain pola makan, pekerjaan, pola istirahat, paritas, dan usia ibu. Asupan nutrisi yang adekuat berperan langsung dalam sintesis ASI karena kebutuhan energi, protein, cairan, dan mikronutrien meningkat selama laktasi; kekurangan asupan dapat menurunkan volume dan kualitas ASI. Dengan demikian, kondisi sebelum perawatan payudara menunjukkan bahwa tanpa stimulasi tambahan, ibu nifas masih mengalami hambatan awal dalam kelancaran produksi ASI⁹.

Pekerjaan ibu juga memengaruhi keberhasilan laktasi karena keterbatasan

waktu menyusui, kelelahan, dan stres kerja dapat menghambat refleksi oksitosin serta frekuensi pengosongan payudara. Selain itu, pola istirahat yang kurang dan kelelahan pascapersalinan dapat meningkatkan hormon stres seperti kortisol yang menghambat pelepasan oksitosin sehingga pengeluaran ASI tidak optimal. Faktor paritas juga berpengaruh, di mana ibu multipara umumnya memiliki pengalaman menyusui lebih baik dan refleksi laktasi lebih cepat terbentuk dibandingkan primipara. Usia ibu turut menentukan kapasitas fisiologis laktasi, usia reproduktif optimal (20–35 tahun) berkaitan dengan fungsi hormonal dan jaringan payudara yang lebih baik sehingga produksi ASI lebih optimal dibanding usia terlalu muda atau lebih tua¹⁰.

Selain karakteristik maternal, perawatan payudara merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang juga efektif untuk membantu kelancaran produksi dan pengeluaran ASI pada ibu nifas. Perawatan payudara (breast care) merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu kelancaran produksi dan pengeluaran ASI pada ibu nifas.

Produksi ASI Pada Ibu Nifas Setelah Dilakukan Perawatan Payudara

Setelah dilakukan perawatan payudara, hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh ibu nifas pada kelompok intervensi mengalami peningkatan produksi ASI. Hal ini dibuktikan melalui uji Wilcoxon Signed Ranks Test, yang mengindikasikan adanya positive ranks pada 16 responden, tanpa keberadaan negative ranks maupun ties, sehingga

menunjukkan tidak adanya penurunan atau kondisi produksi ASI yang statis. Nilai mean rank sebesar 8,50 dan sum of ranks 136,00 menunjukkan peningkatan yang konsisten. Selain itu, diperoleh nilai Z yaitu -3,621 dengan Asymp. Sig. sebesar 0,000 (<0,05), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan secara statistik antara produksi ASI sebelum dan setelah perawatan payudara.

Secara fisiologis, perawatan payudara memberikan stimulasi mekanik yang merangsang pelepasan hormon oksitosin, sehingga kontraksi sel mioepitel meningkat dan pengeluaran ASI menjadi lebih lancar. Selain melancarkan sirkulasi darah dan mencegah bendungan ASI, stimulasi ini juga mendukung mekanisme supply and demand dalam produksi ASI. Dari perspektif psikologis, efek relaksasi dan peningkatan kepercayaan diri ibu menyusui dicapai melalui perawatan payudara, sehingga pelepasan oksitosin dioptimalkan secara signifikan¹¹.

Studi lain melaporkan bahwa intervensi breast care secara signifikan meningkatkan kecukupan dan kelancaran ASI pada ibu nifas ($p < 0,05$), sehingga direkomendasikan sebagai upaya perawatan laktasi untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Dengan demikian, Perawatan payudara tidak hanya berfungsi pada aspek biologis pembentukan ASI, melainkan juga mendukung kesiapan struktur tubuh serta rasa nyaman ibu saat menyusui.

Produksi ASI Pada Ibu Nifas Sebelum Dilakukan Pijat Oksitosin Menggunakan Esensial Oil Lavender

Berdasarkan hasil pengukuran, Sebelum dilakukan pijatan oksitosin dengan lavender essential oil, seluruh responden pada kelompok intervensi

(100%) berada pada kategori produksi ASI kurang lancar dengan nilai rata-rata produksi ASI rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa pada periode awal nifas, produksi dan pengeluaran ASI belum berlangsung optimal. ASI terhambat meskipun proses pembentukan telah dimulai. Secara teori, Produksi susu ibu dipengaruhi oleh dua hormon pokok, yakni prolaktin yang berperan sebagai pembuat ASI dan oksitosin yang berfungsi sebagai pelepas ASI. Stimulasi isapan atau rangsangan saraf diperlukan untuk memicu pelepasan oksitosin agar ASI dapat mengalir keluar¹².

Secara teoritis, produksi ASI dipengaruhi oleh keseimbangan hormon prolaktin dan oksitosin. Sebelum intervensi, refleks oksitosin pada ibu nifas belum terstimulasi maksimal sehingga pengeluaran ASI menjadi kurang lancar meskipun proses pembentukan ASI telah dimulai. Faktor psikologis seperti kecemasan, kelelahan, dan kurangnya pengalaman menyusui, terutama pada ibu primipara, turut berperan dalam menghambat refleks let-down. Stres dan kondisi emosional negatif terbukti menurunkan pelepasan oksitosin sehingga produksi dan pengeluaran ASI tidak optimal⁹.

Karakteristik responden menunjukkan mayoritas ibu nifas merupakan ibu rumah tangga, berpendidikan SMA, dan memiliki pola istirahat yang belum optimal. Kurangnya istirahat serta peningkatan stres dapat menghambat pelepasan oksitosin dan berdampak pada rendahnya produksi ASI. Dengan demikian, kondisi sebelum pijat oksitosin menggunakan lavender essential oil mencerminkan adanya hambatan awal dalam kelancaran laktasi yang dipengaruhi

oleh faktor fisiologis, psikologis, dan karakteristik ibu.

Produksi ASI Pada Ibu Nifas Setelah Dilakukan Pijat Oksitosin Menggunakan Essential Oil Lavender

Berdasarkan karakteristik usia, mayoritas responden pada kelompok pijat oksitosin menggunakan lavender essential oil berada pada rentang usia 21–30 tahun (56,3%), diikuti oleh usia >30 tahun (31,3%) dan ≤20 tahun (12,5%). Usia reproduktif 21–30 tahun merupakan usia optimal dalam produksi ASI karena fungsi sistem reproduksi masih baik. Temuan ini selaras dengan studi-studi sebelumnya yang mengindikasikan bahwa primipara di usia <35 tahun cenderung memproduksi ASI dalam volume yang lebih besar dibandingkan dengan primipara lanjut usia. Seluruh responden tidak menjalani pantang makan, sehingga asupan nutrisi relatif terpenuhi. Kecukupan nutrisi berperan penting dalam mendukung produksi ASI, karena asupan kalori, cairan, dan zat gizi yang adekuat akan menunjang kerja hormon prolaktin dan oksitosin¹³. Selain itu, pijat oksitosin terbukti merangsang pelepasan hormon oksitosin, memberikan efek relaksasi, serta mempercepat pengeluaran ASI.

Setelah diberikan terapi oksitosin menggunakan minyak lavender selama 7 hari, Pada kelompok intervensi, pengeluaran ASI meningkat secara signifikan ($p < 0,05$), dengan sebagian besar responden mencapai kategori lancar. Kenaikan ini mengindikasikan bahwa gabungan rangsangan pijat oksitosin dan pengaruh menenangkan dari aromaterapi lavender dapat mengoptimalkan refleks oksitosin sekaligus memperlancar produksi ASI. Pijat oksitosin yang dilakukan di

sepanjang tulang belakang merangsang jalur saraf parasimpatis menuju hipotalamus, sehingga meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan memperkuat kontraksi alveoli payudara.

Lavender essential oil memberikan efek relaksasi melalui sistem limbik otak yang menurunkan stres dan kecemasan, sehingga meningkatkan pelepasan oksitosin dan memperkuat refleksi *let-down*. Oksitosin sendiri dikenal sebagai hormon yang memicu kontraksi sel mioepitel dan memperlancar pengeluaran ASI¹⁴.

Dengan demikian, peningkatan produksi ASI pada kelompok pijat oksitosin lebih tinggi karena intervensi bekerja melalui dua mekanisme sekaligus, yaitu stimulasi neuroendokrin (pijat) dan relaksasi psikologis (aromaterapi).

Efektivitas Pijat Oksitosin Menggunakan Essential Oil Lavender Terhadap Produksi ASI

Hasil studi menunjukkan bahwa pemijatan oksitosin dengan penggunaan *essential oil* lavender berkontribusi dalam peningkatan sekresi ASI secara signifikan pada masa menyusui. Peningkatan ini diduga terjadi karena pijatan pada area sepanjang tulang belakang dapat merangsang saraf parasimpatis yang berhubungan dengan hipotalamus dan hipofisis posterior sehingga meningkatkan sekresi hormon oksitosin. Hormon oksitosin berperan dalam merangsang kontraksi sel mioepitel pada alveoli payudara sehingga mempermudah pengeluaran ASI. Selain itu, penggunaan aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan stres dan kecemasan pada ibu nifas, sehingga mendukung proses refleksi oksitosin dan memperlancar produksi ASI¹⁵.

Temuan ini mendukung hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa terapi oksitosin dengan penggunaan minyak lavender berpengaruh signifikan terhadap peningkatan sekresi ASI pada ibu nifas⁶. Temuan lain oleh Siregar dkk. juga menunjukkan bahwa pijat punggung dengan minyak lavender dapat meningkatkan kelancaran ASI karena efek relaksasi yang ditimbulkan mampu merangsang pelepasan hormon oksitosin¹⁶. Temuan yang serupa juga disampaikan oleh Rika Ayunda Mega dan Enny Yuliaswati, yang menyatakan bahwa pijatan oksitosin memberikan dampak positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas⁸. Namun demikian, peningkatan produksi ASI pada kelompok kontrol dalam studi ini mengungkapkan bahwa perawatan payudara juga memiliki peran dalam merangsang pengeluaran ASI melalui stimulasi mekanik pada payudara. Meskipun demikian, peningkatan lebih signifikan terlihat pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kombinasi pijatan oksitosin dengan aromaterapi lavender menghasilkan efek yang lebih superior, sebab tidak hanya respons fisiologis distimulasi melalui pijatan, tetapi juga memberikan efek psikologis berupa relaksasi yang mendukung proses hormonal dalam produksi ASI.

KESIMPULAN

Pemijatan oksitosin dengan penggunaan minyak lavender dapat meningkatkan sekresi ASI pada ibu nifas secara efektif melalui intervensi gabungan pijat oksitosin dan aromaterapi lavender. Peningkatan tersebut terbukti lebih signifikan pada kelompok intervensi

dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menerima perawatan payudara standar. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi tersebut berpotensi diadopsi sebagai intervensi komplementer yang bernilai untuk mendukung kelancaran produksi ASI. Temuan ini juga memberikan implikasi praktis bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk mengaplikasikan pemijatan oksitosin dengan minyak lavender sebagai bagian dari asuhan kebidanan pada ibu nifas guna menunjang pencapaian pemberian ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraen serta seluruh responden penelitian atas partisipasi dan kontribusi yang telah diberikan dalam penyusunan artikel penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Who. Infant And Young Child Feeding [Internet]. Infant And Young Child Feeding. 2023 [Cited 2026 Feb 24]. Available From: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
2. Kementerian Kesehatan. Profil Kesehatan. 2023. 100 P.
3. Malloggi E, Menicucci D, Cesari V, Frumento S, Gemignani A, Bertoli A. Lavender Aromatherapy: A Systematic Review From Essential Oil Quality And Administration Methods To Cognitive Enhancing Effects. *Appl Psychol Heal Well-Being*. 2022;14(2):663–90.
4. Kajjari S, Joshi RS, Hugar SM, Gokhale N, Meharwade P, Uppin C. The Effects Of Lavender Essential Oil And Its Clinical Implications In Dentistry: A Review. *Int J Clin Pediatr Dent*. 2022;15(3):385–8.
5. Sulistiyanti A, Ifalahma D, Mahmuda FA, Oksitosin P. Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Aromaterapy Lavender Terhadap Produksi Asi Untuk Mencegah Stunting 1. 2025;157–63.
6. Pratiwi LN, Nurrohmah A. Pengaruh Pijat Oksitosin Menggunakan Essential Oil. *J Keperawatan Suaka Insa*. 2023;8(1):8–12.
7. Sugiyono. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. ALFABETA; 2020.
8. Rika Ayunda Mega, Enny Yuliaswati. Pengaruh Pijat Oksitosin Menggunakan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *J Med Nusant*. 2023;1(4):33–40.
9. SARI DUP, Wahyuni E, Yorita E, Mariati M, Rachmawati R. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Pemberian ASI Eksklusif. Poltekkes Kemenkes Bengkulu; 2021.
10. Novita E, Murdiningsih M, Turiyani T. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif Di Desa Lunggaian Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Tahun 2021. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2022;22(1):157.
11. Puspasari L, Istiyati S. Perawatan Pada Ibu Nifas Normal. *Pros Semin Nas Penelit Dan Pengabd Kpd Masy*. 2024;2(September):484–9.
12. Ohorella F, Kamaruddin M, Triananinsi N, Kebidanan S. Effectiveness Of Lavender Vapor Aromatherapy And Oxytocin Massage On Breast Milk Production In Postpartum Mothers. *Kebidanan Malahayati*. 2021;7(2):155–60.
13. Intake N, Ibrahim P, Bandung A, Wardani YS, Megawati G, Marhaeni

- D, Et Al. *Gizi Indonesia*. 2021;44(1):65–76.
14. Romzalina DE, Yulianto Y, Suprida S. Effect Of Oxytocin Massage With Lavender Essential Oil On Breast Milk Production In Postpartum Mothers In PMB Palembang City In 2023. *J Matern Child Heal Sci*. 2023;3(1):258–63.
 15. Ellisa M, Alfitri R. Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Di PMB Sri Susiyati Desa Karangmulyo-Tegalsari, Banyuwangi. *Indones Res J Educ*. 2025;5(4):768–74.
 16. Siregar E, Br Surbakti AA, Siregar RN. Pengaruh Pijat Punggung Menggunakan Esensial Oil Lavender Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Desa Aek Batu Kecamatan Torgamba. *J Heal Reprod*. 2023;8(1):22–7.