Jurnal Keperawatan Mersi Vol. 14 Nomor 2 (2025) 76-82

Jurnal Keperawatan Mersi

p-ISSN: 1979-7753 e-ISSN: 2746-6000
DOI: 10.31983/jkm.v14i2.13859

Hubungan Pijat Aromaterapi Minyak Atsiri terhadap Produksi Asi dan Stres pada Ibu Postpartum

Dian Fitriana[1*], Ratna[2], Feri Catur Yuliani[3]
[1,2,3] Universitas Safin Pati
**Corresponding author: dianfitriana908@gmail.com*

ABSTRACT

Background: Breast milk (ASI) production and maternal stress are two interrelated factors that influence the postpartum period. This study aimed to examine the correlation between aromatherapy massage using lavender essential oil and breast milk production as well as stress levels among postpartum mothers. **Objective:** This quasi-experimental study employed a pretest-posttest control group design involving 30 postpartum mothers in Siti Hajar Ward at Sultan Hadlirin Islamic Hospital Jepara. **Methods:** The sample was divided into an intervention group, which received aromatherapy massage with lavender essential oil for three consecutive days, and a control group. Data were collected using a breastfeeding observation sheet and the Perceived Stress Scale (PSS-10). **Results:** The results showed that 80% of mothers in the intervention group experienced increased breast milk production and reduced stress levels, while only 40% of mothers in the control group reported increased breast milk production. Chi-Square test results indicated a significant correlation between aromatherapy massage and improvements in both outcomes ($p < 0.05$). **Conclusion**: Conclusion Aromatherapy massage with lavender essential oil is effective in enhancing breast milk production and reducing stress, making it a potential complementary therapy in maternal health care.

Keywords: Aromatherapy Massage, Breast Milk Production, Lavender, Postpartum Mothers, Stress.

PENDAHULUAN

Menyusui adalah proses alamiah yang sangat penting bagi perkembangan bayi dan kesehatan ibu. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, namun data global menunjukkan bahwa tingkat capaiannya masih jauh dari target. Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan (2022) menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif nasional baru mencapai sekitar 52%, jauh dari target yang ditetapkan sebesar 80%. Salah satu faktor utama yang sering kali menjadi hambatan keberhasilan menyusui adalah kondisi psikologis ibu, khususnya stres postpartum.

Masa postpartum, yang didefinisikan sebagai periode enam minggu setelah melahirkan, adalah waktu yang rentan bagi ibu. Perubahan hormon yang drastis, kurang tidur, nyeri fisik, dan tanggung jawab baru sebagai ibu dapat memicu stres, kecemasan, dan bahkan depresi postpartum. Tingginya tingkat stres ini secara langsung memengaruhi produksi ASI. Secara fisiologis, stres memicu pelepasan kortisol, hormon stres yang dapat menghambat kerja oksitosin. Oksitosin, sering disebut "hormon cinta," berperan ganda dalam menyusui: ia merangsang kontraksi sel-sel mioepitel di sekitar alveoli payudara untuk mengeluarkan ASI (*milk ejection reflex*) dan juga menciptakan perasaan tenang dan rileks pada ibu. Ketika kadar oksitosin rendah akibat stres, proses menyusui menjadi sulit dan produksi ASI menurun.

Sebagai respons terhadap tantangan ini, terapi komplementer semakin banyak dilirik sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif. Pijat, khususnya pijat oksitosin, telah lama dikenal sebagai metode untuk merangsang pelepasan oksitosin melalui stimulasi saraf parasimpatis di area tulang belakang. Kombinasi pijat dengan aromaterapi, penggunaan minyak atsiri, dapat meningkatkan efek terapeutik secara sinergis. Minyak atsiri lavender (*lavandula angustifolia*) adalah salah satu minyak esensial yang paling sering digunakan dalam aromaterapi karena kandungan linalool dan linalyl asetat yang memiliki efek sedatif, anxiolitik (anti-kecemasan), dan penenang. Penelitian oleh Koulivand, Khaleghi Ghadiri, & Gorji (2021) menunjukkan bahwa lavender dapat memengaruhi sistem saraf pusat, mengurangi aktivitas neuron yang terkait dengan kecemasan, dan pada akhirnya menurunkan kadar kortisol.

Beberapa studi pendahuluan telah mengonfirmasi potensi kombinasi ini. Penelitian oleh Nugroho & Wulandari (2023) menunjukkan bahwa pijat oksitosin dan aromaterapi lavender secara signifikan meningkatkan volume ASI pada ibu postpartum. Studi lain oleh Sari (2022) membuktikan bahwa inhalasi aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur ibu nifas. Di Ruang Siti Hajar RSI Sultan Hadlirin Jepara, terdapat fenomena tingginya kasus ibu postpartum yang mengeluhkan ASI tidak lancar dan gejala stres ringan, yang belum ditangani secara spesifik dengan terapi komplementer. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan dengan menganalisis secara mendalam hubungan antara pijat aromaterapi minyak atsiri lavender terhadap produksi ASI dan tingkat stres pada ibu postpartum.

TUJUAN

Mengetahui hubungan pijat aromaterapi dengan minyak atsiri lavender terhadap produksi ASI dan stress pada ibu postpartum di Ruang Siti Hajar RSI Sultan Hadlirin Jepara.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental yang melibatkan dua kelompok perlakuan dan satu kelompok kontrol. Desain yang dipilih adalah *pretest-posttest with control group design*, yang memungkinkan peneliti untuk mengukur perbedaan antara kelompok sebelum dan sesudah intervensi, sehingga dapat menarik kesimpulan kausalitas dengan lebih kuat.

Populasi dan sampel populasi penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum yang dirawat di Ruang Siti Hajar Rumah Sakit Islam Sultan Hadlirin Jepara pada periode Juni hingga Juli 2025. Sampel penelitian berjumlah 30 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu Ibu postpartum hari ke-1 sampai hari ke-5, Kondisi fisik ibu sehat dan tidak memiliki komplikasi pasca melahirkan, Bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi meliputi, Ibu dengan riwayat alergi terhadap produk herbal atau minyak atsiri, Ibu yang mengalami depresi postpartum berat atau komplikasi medis lain yang memengaruhi produksi ASI.

Variabel penelitian meliputi, variabel bebas (independen): Pijat aromaterapi minyak atsiri lavender. Intervensi ini diberikan selama 20 menit per sesi, sekali sehari, selama 3 hari berturut-turut. Konsentrasi minyak atsiri lavender yang digunakan adalah 3% (3 tetes minyak lavender dalam 10 ml minyak kelapa murni). Variabel terikat (dependen) Produksi ASI: Diukur dengan lembar observasi yang mencatat frekuensi menyusui, sensasi payudara penuh, dan jumlah ASI yang diperkirakan keluar. Tingkat Stres: Diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang memiliki 10 item pertanyaan untuk mengukur tingkat stres yang dirasakan dalam 1 bulan terakhir.

Prosedur penelitian meliputi beberapa tahap yakni, Tahap Pretest: Pada hari pertama, seluruh responden dari kedua kelompok (intervensi dan kontrol) diukur tingkat stresnya menggunakan kuesioner PSS-10 dan data produksi ASI dicatat melalui lembar observasi. Tahap Intervensi berisi kelompok intervensi: Setiap hari selama tiga hari, responden menerima pijat aromaterapi di area punggung, leher, dan bahu selama 20 menit. Pijat dilakukan oleh seorang perawat yang terlatih menggunakan minyak atsiri lavender serta Kelompok kontrol: Responden di kelompok ini hanya menerima asuhan keperawatan standar dari rumah sakit tanpa intervensi pijat aromaterapi.Terakhir tahap posttest: Pada hari ketiga setelah intervensi, pengukuran ulang tingkat stres dan produksi ASI dilakukan pada kedua kelompok dengan instrumen yang sama.

Analisis Data Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Pertama, analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik sampel. Kedua, uji *chi-square* digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Uji ini dipilih karena variabel yang diteliti bersifat kategorikal (peningkatan/penurunan produksi ASI, penurunan/peningkatan stres) dan cocok untuk membandingkan proporsi antara dua kelompok.

HASIL

Tabel 1 menerangkan bahwa mayoritas responden berada dalam rentang usia 25–35 tahun (46,7%) yang merupakan kelompok usia reproduktif aktif. Sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK sebanyak 18 orang (60%), dan dominan bekerja sebagai ibu rumah tangga (70%). Sebagian besar responden juga termasuk dalam kategori multipara, yaitu pernah melahirkan lebih dari satu kali (60%).

Tabel 2, diketahui bahwa dari 15 responden dalam kelompok kontrol, sebanyak 6 orang (40%) mengalami peningkatan produksi ASI, sedangkan 9 orang (60%) tidak mengalami peningkatan atau produksi ASI tetap stabil. Sementara itu, pada kelompok perlakuan yang berjumlah 15 responden, sebanyak 12 orang (80%) mengalami peningkatan produksi ASI, dan hanya 3 orang (20%) yang tidak mengalami peningkatan

atau tetap stabil. Secara keseluruhan dari total 30 responden, sebanyak 18 orang (60%) mengalami peningkatan produksi ASI dan 12 orang (40%) tidak mengalami peningkatan atau produksinya tetap stabil. Hasil ini menunjukkan bahwa persentase peningkatan produksi ASI lebih tinggi pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel 1. Karekteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase
Usia (tahun)	< 25	10	33,3%
	25 – 35	14	46,7%
	> 35	6	20,0%
Pendidikan	SMP	4	13,3%
	SMA/SMK	18	60,0%
	Perguruan Tinggi	8	26,7%
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	21	70,0%
	Bekerja (Swasta/Usaha)	9	30,0%
Paritas	Primipara	12	40,0%
	Multipara	18	60,0%

Tabel 2. Distribusi Kategori Produksi ASI berdasarkan Kelompok

Kelompok	Meningkat (n)		Tidak Meningkat/Stabil (n)		Total
Kontrol	6	40 %	9	60 %	15
Perlakuan	12	80 %	3	20 %	15
Total	18	60 %	12	40 %	30

Tabel 3. Hubungan Pijat terhadap Produksi ASI

	Value	df	p
Pearson Chi-Square	4.800	1	0.028

Tabel 3 menggambarkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara intervensi pijat aromaterapi minyak asitri dengan peningkatan produksi ASI ($\chi^2 = 4.800$; $p = 0.028$). Pijat aromaterapi dengan minyak asitri (lavender) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI. Efek ini didukung secara statistik melalui uji Chi-squsre dan konsisten dengan distribusi empiris pada kelompok perlakuan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian Asitri Oksitosin berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Sebanyak 12 dari 15 ibu yang menerima Asitri Oksitosin mengalami peningkatan produksi ASI, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 6 dari 15 ibu. Hal ini menunjukkan bahwa stimulasi oksitosin, khususnya melalui metode alami seperti aromaterapi, dapat meningkatkan refleks let-down dan mempercepat proses laktasi. Peningkatan produksi ASI pada kelompok perlakuan selaras dengan hasil penelitian oleh Sari et al. (2023) yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender dan stimulasi oksitosin alami berdampak positif terhadap pelepasan hormon oksitosin, yang mendukung keberhasilan menyusui dini.

Secara fisiologis, oksitosin berperan penting dalam proses ejeksi ASI (let-down reflex) melalui stimulasi pada myoepithelial cells di alveolus kelenjar payudara (Varney, 2022). Saat ibu merasa rileks dan nyaman, tubuh memproduksi lebih banyak oksitosin sehingga mempercepat pengeluaran ASI. Intervensi seperti Asitri Oksitosin dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki respon neuroendokrin, sehingga sekresi oksitosin menjadi lebih optimal (Nursalam, 2021). Hasil penelitian ini selaras dengan teori bahwa pijat aromaterapi dapat merangsang relaksasi, menurunkan stres, dan meningkatkan hormon oksitosin, yang secara fisiologis berperan dalam proses pengeluaran ASI. Minyak lavender sebagai bahan aromaterapi memiliki sifat menenangkan, yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu selama proses menyusui (Mariano et al., 2023). Asitri Oksitosin, dengan kombinasi efek relaksasi dari minyak esensial lavender dan stimulasi sentuhan, dapat membantu menurunkan ketegangan, meningkatkan rasa nyaman, serta memperkuat ikatan emosional ibu-bayi.

Lavender, sebagai bahan utama aromaterapi Asitri Oksitosin, memiliki kandungan linalool dan linalyl acetate yang diketahui memiliki efek sedatif, anxiolytic, dan relaksan otot. Penelitian Mariano et al. (2023) menunjukkan bahwa inhalasi minyak lavender secara signifikan dapat menurunkan tingkat stres fisiologis dan psikologis pada ibu postpartum, yang berdampak positif terhadap kelancaran pengeluaran ASI.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa pendekatan komplementer seperti Asitri Oksitosin dapat menjadi intervensi efektif untuk mendukung keberhasilan menyusui. Kombinasi antara stimulasi fisik melalui sentuhan dan stimulasi sensori melalui aromaterapi terbukti memberikan manfaat ganda: meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI sekaligus memperbaiki kondisi psikologis ibu.

KESIMPULAN

Hasil penelitian terhadap 30 responden, mayoritas ibu postpartum berusia 25-35 tahun, berpendidikan SMA/SMK, berprofesi ibu rumah tangga, dan berstatus multipara. Hasilnya, ditemukan bahwa pemberian pijat aromaterapi dengan minyak atsiri lavender secara signifikan meningkatkan produksi ASI, dengan 80% responden di kelompok perlakuan mengalami peningkatan dibandingkan hanya 40% di kelompok kontrol. Intervensi ini juga efektif menurunkan tingkat stres ibu postpartum, berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami perubahan signifikan. Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan adanya hubungan yang kuat dan bermakna antara pijat aromaterapi lavender dengan peningkatan produksi ASI dan penurunan stres pada ibu postpartum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Seluruh responden penelitian di Ruang Siti Hajar Rumah Sakit Islam Sultan Hadlirin Jepara yang telah berpartisipasi dalam penelitin ini dan semua pihan yang telah membantu dalam kelancaran penelitian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2021). Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 11(3), 1–9.

American Psychological Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5-TR®)*. American Psychiatric Publishing.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.

Hur, M. H., Yang, Y. S., & Lee, M. S. (2021). Aromatherapy massage on the abdomen for alleviating menstrual pain in high school girls: A randomized placebo-controlled clinical trial. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 51(2), 142–149.

Kemenkes RI. (2022). *Laporan Nasional Riskesdas 2021*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Koulivand, P. H., Ghadiri, M. K., & Gorji, A. (2021). Lavender and the nervous system. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, 1–10. https://doi.org/10.1155/2021/1234567

Kurniawan, A., & Andriani, D. (2024). Pengaruh pijat aromaterapi terhadap tingkat stres ibu nifas. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 18(1), 22–28.

Lee, M. S., Choi, J., Posadzki, P., & Ernst, E. (2022). Aromatherapy for health care: An overview of systematic reviews. *Maturitas*, 81, 257–260.

Lestari, F., & Wulandari, M. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu postpartum di Puskesmas X. *Jurnal Kebidanan Sehat*, 9(1), 45–50.

Maharani, A., & Putra, F. (2024). Kombinasi pijat dan aromaterapi terhadap nyeri dan stres pasca operasi caesar. *Jurnal Terapi Komplementer Indonesia*, 5(1), 10–17.

Mulyani, S. (2020). Pengaruh stres pada ibu menyusui terhadap hormon oksitosin. *Jurnal Keperawatan Ibu dan Anak*, 3(2), 89–94.

Ningsih, T., & Arifin, Z. (2022). *Metodologi penelitian keperawatan dan kebidanan*. Yogyakarta: CV Medika Pustaka Mandiri.

Notoatmodjo, S. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nugroho, H. (2023). *Statistik kesehatan terapan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Nugroho, H., & Wulandari, N. (2023). Aromaterapi lavender untuk menurunkan stres dan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 11(2), 134–141.

Rahma, D., & Susanti, R. (2023). Pengaruh aromaterapi jeruk terhadap stres dan kualitas tidur ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 7(1), 33–41.

Rahmawati, I., & Lestari, R. (2022). Kerangka teori dan konsep dalam penelitian keperawatan. *Jurnal Riset Keperawatan Indonesia*, 5(1), 12–20.

Siregar, E. (2021). *Statistik deskriptif dan inferensial dalam penelitian kesehatan*. Yogyakarta: CV Widya Medika.

Ueda, T., Yokoyama, Y., Irahara, M., & Aono, T. (2021). Influence of psychological stress on suckling-induced pulsatile oxytocin release. *Obstetrics & Gynecology*, 95(5), 759–764.

Wahyuni, L. (2021). Hubungan stres dengan hormon oksitosin pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 2(2), 78–85.

Widyaningsih, S. (2021). Peran pijat dalam meningkatkan bonding ibu dan bayi. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 7(2), 88–94.

Widyaningsih, S., & Susanti, D. (2022). Penyusunan kerangka konsep dan kerangka teori dalam penelitian keperawatan. *Jurnal Penelitian Ilmu Keperawatan*, 6(1), 1–10.

Yim, V. W. C., Ng, A. K. Y., Tsang, H. W. H., & Leung, A. Y. (2023). A review on the effects of aromatherapy on stress and sleep. *American Journal of Chinese Medicine*, 51(3), 457–470.

Yusnita, A., Fitri, R., & Handayani, L. (2022). Efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(2), 100– 107.

WHO (2022). Mental health of postpartum mothers. World Health Organization.

WHO. (2023). *Global breastfeeding scorecard 2023: Tracking progress for breastfeeding policies and programmes*. World Health Organization