

Article

PENGARUH BREASTCARE DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI DI TPMB WILAYAH KECAMATAN SENDURO KABUPATEN LUMAJANG

Intan Yunita Ashadi Putri¹, Anik Sri Purwanti², Sulistiyah³

¹S-1 Kebidanan, Institut Teknologi Sanis dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

²Institut Teknologi Sanis dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

SUBMISSION TRACK

Received: May 13, 2024

Final Revision: June 05, 2024

Available Online: June 20, 2024

KEYWORDS

Breastcare, Lavender Aromatherapy, Breast Milk Production

CORRESPONDENCE

Phone: 085852375546

E-mail: iy300159@gmail.com

A B S T R A C T

Breast care is one of the important factors that can influence breast milk production for breastfeeding mothers. Using Lavender Aromatherapy essential oil can help mothers relax and feel comfortable so that it is hoped that breast milk production can increase. This research aims to find out whether the breastcare method and lavender aromatherapy have an effect on the smooth production of breast milk by breastfeeding mothers. This research used a quasi-experimental design with a posttest only only control group design was conducted at the TPMB in the Senduro District area from January 1 to April 25 2024. Breastfeeding mothers in the TPMB in the Senduro District area during that time period were used as the population. Purposive sampling obtained 32 breastfeeding mothers divided into 2 groups. The control group provided breastcare with 16 respondents, 9 of whom had smooth breastfeeding and 7 with non-fluent breastfeeding. The experimental group consisted of 16 respondents who provided breastcare and lavender aromatherapy where all respondents had good breast milk. Mann Whitney test analysis obtained a p-value of $0.003 < 0.05$. So that providing breastcare and lavender aromatherapy has an effect on breast milk production for breastfeeding mothers in TPMB Senduro District, Lumajang Regency.

I. INTRODUCTION

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan kehidupan terbaik karena mempunyai komposisi gizi paling lengkap dan ideal untuk pertumbuhan serta perkembangan bayi. ASI yang diberikan kepada bayi baru lahir hingga usia selama 6 bulan, tanpa menambahkan atau mengganti

dengan makanan dan minuman lain yang disebut ASI eksklusif (Anggraeny & Ariestiningsih, 2017). Secara ilmiah, ASI eksklusif dapat memenuhi kebutuhan gizi pada bayi. Namun, program pemberian ASI eksklusif cukup sulit dikembangkan karena saling berkaitan dengan berbagai permasalahan sosial dalam masyarakat

(Usman, 2019). Selama ini, banyak ibu yang tidak berhasil menyusui karena beberapa alasan, diantaranya sibuk bekerja, takut gemuk, dan produksi ASI yang kurang lancar (Lusje et al., 2014).

Berdasarkan data WHO tahun 2019, rerata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 44%. Hasil survey Riskesdas tahun 2018, pemberian ASI eksklusif di Indonesia 37,3%. Angka ini masih jauh di bawah rekomendasi WHO, yaitu sebesar 50%. Berdasarkan survey Kemenkes, cakupan persentase bayi yang diberi ASI eksklusif di Provinsi Jawa Timur sebesar 40% (Riskesdas, 2018). Data cakupan tersebut masih di bawah target provinsi yaitu 77%. Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Lumajang tahun 2019, cakupan ASI eksklusif tahun 2019 mengalami peningkatan menjadi 86.7% dari tahun 2018 (83.5%). Capaian ini sudah memenuhi target (75%), namun secara absolut mengalami penurunan. Tahun 2018, capaian absolut sebesar 12.004, sedangkan tahun 2019 menjadi 11.730. Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif disebabkan oleh beberapa masalah, seperti kurangnya informasi dan pemahaman ibu mengenai manfaat dan pentingnya ASI eksklusif, cara menyusui kurang tepat, faktor sosial budaya, dan penggunaan susu formula, serta kurangnya perawatan payudara (Ohorella & Simbung, 2022).

Perawatan payudara (*breast care*) menjadi salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi produksi ASI ibu menyusui. Menurut Walyani (2015), ada beberapa faktor yang berkaitan dengan produksi ASI, yaitu ketenangan jiwa dan pikiran, makanan, perawatan payudara, anatomis payudara, faktor fisiologi, pola istirahat, faktor isapan anak/ frekuensi penyusuan, berat lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan, konsumsi rokok, dan alkohol. Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga dapat memperlancar ASI (Rosita, 2017). Perawatan payudara

dapat dilakukan melalui pemijatan, pencegahan bendungan ASI ataupun pembengkakan payudara, melenturkan dan menguatkan puting (Mochtar, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurdiana et al. (2016) menyebutkan bahwa hormon prolaktin dan oksitosin dapat distimulasi melalui perawatan payudara (*breast care*).

Penggunaan minyak aromaterapi lavender dalam melakukan perawatan payudara dapat membantu ibu relaksasi dan memberikan kenyamanan sehingga diharapkan produksi bisa ASI meningkat. Aromaterapi lavender adalah suatu yang dapat meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini dapat membuat rileks pada seseorang, dan dapat memberikan rasa nyaman, rasa keterbukaan, mengurangi rasa tertekan, dan lain sebagainya stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, hysteria, rasa frustrasi dan kepanikan. (Asih & Risneni, 2016). Saputri & Yanti (2022) dalam penelitiannya mengatakan bahwa saat menghirup aromatherapi lavender, bau yang dihasilkan akan memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat dan bisa membantu untuk meningkatkan produksi hormon oksitosin. Hal ini sesuai dengan penelitian Pratiwi & Nurrohmah (2023) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemijatan menggunakan *essential oil lavender* selama 3-5 menit yang di lakukan 2 kali dalam sehari selama seminggu terhadap produksi ASI. Hulu & Handayani (2023) mengatakan bahwa dengan meneteskan 4 tetes minyak aromaterapi lavender yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit sebanyak 2x sehari bisa meningkatkan kelancaran produksi ASI.

Hasil studi pendahuluan pada bulan Oktober 2023 yang dilakukan di TPMB wilayah Kecamatan Senduro diperoleh 9 ibu nifas, partus dengan *section caesar* (SC) sebanyak 2 orang, partus dengan induksi sebanyak 2 orang dan partus normal 5. Hasil wawancara dari 5 ibu

nifas 3 diantaranya mengatakan bahwa mereka belum dapat segera menyusui bayinya di karenakan ASI belum keluar dan tidak lancar.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik dan termotivasi untuk membahas lebih lanjut tentang “Pengaruh Breastcare dan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui di TPMB Wilayah Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang”.

II. METHODS

Jenis penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan rancangan *posttest only control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah ibu menyusui hari ke 4-10 masa nifas di TPMB Wilayah Kecamatan Senduro, bulan Desember 2023-April 2024 dengan jumlah sampel 32 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan lembar SOP dan lembar observasi. Analisis daya yang digunakan adalah uji *Mann-Whitney*.

III. RESULT

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberi intervensi pada kelompok kontrol sebanyak 56,2% responden kelancaran produksi ASI adalah ASI lancar. Sedangkan sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen, sebanyak 100% responden kelancaran produksi ASI adalah ASI lancar. Hasil uji *Mann Whitney* diperoleh *p-value* $0,003 < 0,05$ maka dapat diartikan ada pengaruh pemberian *breastcare* dan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI Ibu menyusui di TPMB Wilayah Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang.

Table 1. Pengaruh Breastcare dan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui di TPMB Wilayah Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang

Kelompok	Kelancaran Produksi ASI			
	ASI Lancar		ASI Tidak Lancar	
	f	%	f	%
Kontrol	9	56,2	7	43,8
Eksperimen	16	100	0	0
<i>p-value</i> 0,003				

IV. DISCUSSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan intervensi berupa perawatan *breastcare* pada kelompok kontrol, sebanyak 56,2% ibu menyusui kelancaran produksi ASI adalah ASI lancar. Sedangkan sesudah diberikan intervensi berupa perawatan *breastcare* & aromaterapi lavender pada kelompok eksperimen, diketahui sebanyak 100% ibu menyusui kelancaran produksi ASI adalah ASI lancar. Dari hasil uji *Mann Whitney* diperoleh *p-value* $0,003 < 0,05$ maka diartikan ada pengaruh pemberian *breastcare* dan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI Ibu menyusui di TPMB Wilayah Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang. Menurut Lestari et al. (2019), setelah dilakukan intervensi perawatan payudara selama 3 hari secara berturut-turut dan teratur dengan frekuensi 2 kali perhari selama 30 menit terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI secara kuantitatif.

Penerapan perawatan payudara yang dilakukan adalah dengan cara pemijatan, perawatan puting susu, dan pengompresan pada daerah payudara. Perawatan payudara dilakukan 4 hari selama 2 kali pada pagi dan sore hari dengan durasi 15 menit. Penelitian ini sejalan dengan Fatmawati et al. (2019), menyatakan dalam penelitiannya bahwa adanya peningkatan produksi ASI secara lancar setelah 3 hari dilakukan intervensi selama 2 kali pada pagi dan sore hari

dengan durasi 30 menit. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Wijayanti & Setiyaningsih (2016), mengemukakan bahwa teknik *breast care* pada ibu *post partum* efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu yang sedang menyusui. Faktor rangsangan dapat berupa isapan pada bayi serta perawatan fisik yaitu perawatan payudara dan melakukan pijat oksitosin. Perawatan payudara yang dilakukan sejak awal nifas bermanfaat dalam kelancaran sirkulasi darah sekitar *mammae*, dengan demikian tekanan introduktif akibat dari bendungan ASI di ductus laktiferus dapat berkurang. Bayi dapat lebih mudah untuk menghisap dan memperoleh ASI sesuai dengan hak dan kebutuhannya.

Hayati et al. (2020) mengatakan, perawatan payudara dilakukan dengan cara merangsang terlebih dahulu otot halus alveoli pada payudara untuk menstimulus hormon oksitosin yang mengakibatkan sel mioepitel yang ada disekitar alveoli mengalami kontraksi sehingga mendorong ASI masuk ke dalam pembuluh ampulla. *Breastcare* yang dikerjakan pada hari-hari pertama pasca melahirkan dapat melancarkan aliran darah pada payudara, selanjutnya akan mengurangi bendungan yang disebabkan ASI yang terkumpul pada ductus laktiferus, dan rangsangan ini akan dilanjutkan ke hipotalamus melalui medulla spinalis dan mesencephalon. Hipotalamus menstimulus pengeluaran faktor yang menyebabkan pengeluaran prolaktin dan yang akan menstimulus hipofise anterior untuk memproduksi prolaktin. Hormon prolaktin selanjutnya akan menstimulus sel-sel alveoli untuk memproduksi ASI.

Tuti & Widyawati (2018) mengatakan dalam penelitiannya bahwa pada saat menghirup aromatherapy lavender, bau yang dihasilkan akan memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat. Efek relaksasi yang dihasilkan pada sistem saraf pusat dapat membantu dalam peningkatan produksi hormon oksitosin,

yaitu salah satu hormon yang berperan terhadap meningkatnya produksi ASI karena hipotalamus yang terdapat pada sistem saraf pusat mempunyai fungsi untuk menghasilkan hormon oksitosin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wulan (2019) mengatakan bahwa wangi dari lavender dapat dirasakan oleh ibu melalui indra penciumannya merupakan usaha yang dengan cepat dapat meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin, hal tersebut memberikan kenyamanan pada ibu sehingga membantu ibu secara psikologis, menenangkan, tidak stres pasca *post partum*, mengembalikan rasa percaya diri, membuat ibu untuk memiliki pikiran dan perasaan positif terhadap bayinya, meningkatkan produksi ASI, memperlancar ASI dan berguna untuk melepas lelah ibu selesai melahirkan.

Peneliti berpendapat, perlakuan atas perawatan payudara berhubungan erat dengan peningkatan ASI. Perawatan payudara dapat menjadi sebuah saran penting bagi ibu *post partum* sebagai perawatan yang rutin dilakukan dalam membantu keberhasilan ASI eksklusif. Treatment breast care sangat efektif dalam memperlancar produksi ASI. Ibu yang menggunakan aromaterapi akan meningkatkan rangsangan pada impuls syaraf yang dituju karena kulit menyerap esensial aromaterapi dan merangsang penciuman dan saat bersamaan dengan perawatan breastcare, mengakibatkan peredaran darah menjadi lancar, otot relaksasi serta kondisi psikologis ibu menjadi nyaman, sehingga dapat ASI yang keluar dapat lancar.

V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar produksi ASI pada kelompok kontrol sesudah diberikan pemberian *breastcare* adalah ASI lancar yaitu sebanyak 9 (56,2%) ibu menyusui atau 56,2% dan 7 (43,8%)

ibu menyusui dengan ASI tidak lancar.

2. Seluruhnya produksi ASI pada kelompok eksperimen sesudah diberi *breastcare* dan aromaterapi lavender kelompok eksperimen adalah ASI lancar yaitu sebanyak 16 (100%) ibu menyusui
3. Ada pengaruh pemberian *breastcare* dan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI Ibu menyusui di TPMB Wilayah Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang.

REFERENCES

- Anggraeny, O., & Ariestiningasih, A. D. (2017). *Gizi Prakonsepsi, Kehamilan, dan Menyusui*. Malang: UB Press
- Asih, Y, & Risneni. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y. & Wulansari, N. A. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum. *Journal of Ners Community*, 10, pp. 169-184.
- Hayati, L., Distinarista, H., & Wahyuni, S. (2020). Pengaruh Aromatherapy Lavender dan Breastcare (Perawatan Payudara) Terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di RSI Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 3*, pp. 51-58.
- Hulu, S. Y., & Handayani, D. (2023). Efektivitas Memberi Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Idanogawo Nias Tahun 2023. *Jurnal Amerta Kebidanan*, 1(2), 10-17.
- Lestari, A., Atoy, L., & Taamu, H. (2019). Penerapan Perawatan Payudara Pada Pasien Post Natal Care (PNC) Terhadap Keberhasilan Menyusui. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 11(1), 1-7.
- Lusje K., Mandan, J., & Kusmiyati, K. (2014). Hubungan Rawat Gabung Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Normal di Irina D Bawah BLU RSUP Prof. Dr. R. D.Kandou Manado. *JIDAN : Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(1), 41-45.
- Mochtar, R. (2015). *Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi Obstetri Patologi*. Jakarta: EGC.
- Nurdiana, D., Onny, S., Sumarni, S., Maharani, Y., Yunyaty, W., & Harianja. (2016). Oxytocin Massage as An Alternative in Increasing Prolaktin Hormon Level and Lactation Process on Post-Sectio Caesarea Women (Case Studi in Semarang City Hospital). *4th Asian Academic Society International Conference (AASIC) 2016*, pp. 339-344.
- Ohorella, F., & Simbung, R. (2022). Edukasi Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi Untuk Melancarkan ASI pada Ibu Nifas. *KREATIF: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 2(1), 28-36.
- Pratiwi, L. N., & Nurrohman, A. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin Menggunakan Essential Oil Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Desa Kemiri. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 8(1), 8-12.
- Rosita, E. (2017). Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan ASI (Studi Di Desa Jolotundo dan Desa Kupang Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto). *Midwifery Journal Of STIKes Insan Cendekia Medika Jombang*, 7(1), 1-7.
- Saputri, E. M., & Yanti, J. S. (2022). Pengabdian Masyarakat Melalui Pelaksanaan Rolling Massage Dan Pemberian Minyak Aromaterapi Lavender Pada Ibu Nifas Untuk Meningkatkan Produksi ASI di PMB Deliana. *Community Engagement & Emergence Journal*, 3(2), 156-161.
- Tuti & Widyawati, M. N. (2018). Literatur Review : Pijat Oksitosin dan Aroma Terapi Lavender Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 44,53.

- Usman, H. (2019). Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Massage Rolling (Punggung) Memengaruhi Kecukupan ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Bidan Cerdas*, 1(2), 76–81.
- Walyani. (2015). *Perawatan Kehamilan dan Menyusui Anak Pertama Agar Bayi Lahir dan Tumbuh Sehat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wijayanti, T., & Setyaningsih, A. (2016). Efektifitas Breast Care Post Partum Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 127-224.
- Wulan, M. (2019). Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Normal di RSUD Haji Medan Tahun 2018. *Jurnal Teknologi, Kesehatan dan Ilmu Sosial*, 1(1), 17-26.