



Jurnal Kebidanan XVII (01) 47-55

**Jurnal Kebidanan**

[http : //www.ejurnal.stikeseub.ac.id](http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id)



---

***MASSAGE ENDORPHIN AROMATHERAPY LAVENDER DAN  
AROMATHERAPY LEMONGRASS UNTUK PENINGKATAN  
PRODUKSI ASI IBU NIFAS***

**Anita Indra Afriani<sup>1)</sup>, Indah Wulaningsih<sup>2)</sup>, Ernawati<sup>3)</sup>**

<sup>1), 3)</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keperawatan /Prodi Kebidanan, Universitas Karya Husada Semarang

<sup>2)</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keperawatan /Prodi Keperawatan, Universitas Karya Husada Semarang

*E-mail: aanitaindra@yahoo.co.id, ns.indah@gmail.com, ernawatiungan01@gmail.com.*

---

**ABSTRAK**

Masalah menyusui yang sering dihadapi ibu nifas adalah keluarnya ASI dalam jumlah sedikit. Produksi ASI yang sedikit menjadi masalah utama para ibu yang baru melahirkan. Dampak bagi bayi yang tidak diberikan ASI yaitu bertambahnya kerentanan terhadap penyakit seperti ISPA, diare, batuk, pilek, dan akan meningkatkan angka kesakitan dan kematian anak. Solusi yang dapat dilakukan dalam masalah ini melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pijat endorfin dengan aromatherapy lavender dan aromatherapy lemongrass terhadap produksi ASI. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy experimental dengan two group pre-test and post-test. Jumlah sampel masing masing kelompok 16 responden dengan total sampel 32 responden. Teknik sampling simple random sampling. Analisa bivariate menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney. Hasil Penelitian: diketahui bahwa Uji Man whitney menunjukkan nilai Pvalue  $0,010 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan efektifitas pijat endorfin dengan minyak lavender dan lemongrass terhadap produksi ASI. Hasil dari mean rank yaitu 12,25 dan pijat endorfin dengan lemongrass yaitu 20,75 sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat endorfin dengan lemongrass lebih efektif karena nilai mean ranknya tinggi.

Kata Kunci : ASI, Pijat endorfin, Lavender, Lemongrass

---

***ENDORPHIN MASSAGE, LAVENDER AROMATHERAPY AND LEMONGRASS  
AROMATHERAPY TO INCREASE BREAST MILK PRODUCTION IN  
POSTPARTUM MOTHERS***

---

**ABSTRACT**

*Breastfeeding problems often faced by postpartum mothers are the release of breast milk in small amounts. Low breast milk production is a major problem for new mothers. The impact on babies who are not given breast milk is increased susceptibility to diseases such as ARI, diarrhea, coughs, colds, and will increase the number of morbidity and mortality in children. The solution that can be done in this problem is through pharmacological and non-pharmacological therapy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of endorphin massage with lavender and lemongrass oils on breast milk production. The research method used in this study was quasi-experimental with two group pre-test and post-test. The number of samples for each group was 16 respondents with a total sample of 32 respondents. The sampling technique was simple random sampling. Bivariate analysis using the Wilcoxon test and the Mann Whitney test. Research Results: it is known that the Mann Whitney test shows a Pvalue of  $0.010 < 0.05$  which means that there is a difference in the effectiveness of endorphin massage with lavender and lemongrass oils on breast milk production. The result of the mean rank is 12.25 and the endorphin massage with lemongrass is 20.75 so it can be concluded that the endorphin massage with lemongrass is more effective because the mean rank value is high.*

*Keywords: ASI, Endorphin massage, Lavender, Lemongrass*

## **PENDAHULUAN**

ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi dan diproduksi secara alami oleh tubuh selama kehamilan. Nutrisi yang lengkap dan diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi terdapat dalam ASI. ASI hanya dapat diproduksi oleh payudara ibu selama menyusui, dan harus diberikan kepada bayi baru lahir hingga berusia enam bulan ASI eksklusif dan dapat dilanjutkan hingga bayi berusia dua tahun (Romlah & Sari, 2019)

ASI eksklusif sangat bermanfaat bagi bayi, pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi kematian pada bayi karena ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibody dimana mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematikan kuman dalam jumlah tinggi. ASI juga mengandung enzim tertentu yang berfungsi sebagai Zat penyerapan yang tidak akan mengganggu enzim lain di usus (Syari et al., 2022).

Ketidakcukupan ASI adalah alasan utama ibu untuk menghentikan pemberian ASI, karena ibu merasa ASI nya tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi dan mendukung kenaikan berat badan bayi. Dampak dari bayi yang tidak diberikan ASI antara lain dampak jangka pendek yaitu resiko terkena penyakit dan infeksi penyakit pada bayi yang menyebabkan kematian bayi karena

bayi tidak mendapatkan antibodi pada susu yaitu kolostrum, dan kurang gizi pada bayi yang akan menyebabkan dampak panjang bayi bisa stunting di kemudian hari dan penurunan kecerdasan pada otak bayi. Apabila bayi tidak diberikan ASI eksklusif maka hal ini akan meningkatkan pemberian susu formula pada bayi dan bisa menyebabkan bayi diare dan obesitas. Ada beberapa faktor kegagalan dalam menyusui antara lain karena ASI tidak segera keluar setelah melahirkan atau produksi ASI yang kurang (Ene et al., 2022)

Menurut data WHO tahun 2020, memaparkan data berupa angka pemberian ASI eksklusif secara global, walaupun telah ada peningkatan, namun angka ini tidak meningkat cukup signifikan, yaitu sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI eksklusif menurut WHO. Masih rendahnya pemberian ASI eksklusif akan berdampak pada kualitas dan daya hidup generasi penerus. Secara global pada tahun 2019, 144 juta balita diperkirakan stunting, 47 juta diperkirakan kurus dan 38,3 juta mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Anjelina et al., 2023).

Satu liter ASI dapat diproduksi setiap hari oleh seorang ibu saat

menyusui. Pada setiap menyusui, bayi mengkonsumsi antara 200 dan 250 mililiter. Bayi yang disusui bisa mendapatkan jumlah ASI yang mereka butuhkan dari payudara. Anak yang diberi ASI eksklusif akan berkembang secara maksimal dan terhindar dari penyakit (Romlah & Sari, 2019)

Menurut data profil kesehatan Indonesia data ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2021, mencapai 56,9% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022); pada tahun 2022 meningkat menjadi 61,5%; pada tahun 2023 meningkat menjadi 63,9% ; (Kemetrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Tetapi keadaan ini berbeda dengan yang terjadi pada Provinsi Jawa tengah dimana cakupan ASI Eksklusif pada tahun 2021 sebanyak 67,4%, pada tahun 2022 menurun menjadi 65,7%, pada tahun 2023 menurun menjadi 64,3%. Sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa pada Provinsi Jawa Tengah mengalami penurunan sebanyak 1,5%

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Adi Sehat Bancak Kabupaten Semarang, jumlah ibu nifas sebanyak 250 pada tahun 2022, dan jumlah ibu nifas yang mengalami masalah ASI tidak lancar produksi setinggi 152, pada tahun 2023 jumlah ibu nifas sebanyak 215 dan jumlah yang mengalami masalah ASI tidak lancar

sebanyak 160. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti, karena produksi ASI yang kurang sehingga ibu memilih untuk memberikan susu formula kepada bayinya dari pada melakukan upaya – upaya memperbanyak ASI. Sedangkan bidan sudah memberikan rekomendasi kepada ibu nifas untuk mengkonsumsi sayuran bayam dan kacang-kacangan seperti kacang hijau, kedelai dll, tetapi hal tersebut belum berhasil. Peneliti merasa perlu menerapkan pijat endorfin menggunakan minyak lavender dan minyak serai untuk meningkatkan produksi ASI karena pentingnya produksi ASI pada awal menyusui untuk keberhasilan menyusui. Rata-rata ibu nifas ini tidak mengetahui pijat endorphin menggunakan minyak lavender dan minyak lemongrass.

Pijat endorphine dengan menggunakan minyak lavender dan minyak lemongrass merupakan teknik yang digunakan untuk memperlancar ASI. Pijat endorphin adalah suatu tindakan pemijatan pada tulang belakang dari nervus ke 5-6 sampai ke scapula yang bisa mempercepat kerja syaraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga dikeluarkannya hormon oksitosin (Ramadant & Zuliani, 2021).

Pijat endorphin diberikan pada ibu postpartum dapat memberikan rasa tenang dan nyaman selama masa laktasi

sehingga meningkatkan respon hipofisis posterior untuk memproduksi hormon oksitosin yang dapat meningkatkan let down reflex. Pijat endorpin dengan menggunakan minyak lavender yaitu mempunyai efek menenangkan, memberikan keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Selain itu juga dapat mengurangi rasa tertekan, stress, emosi yang tidak seimbang, histeris, rasa frustrasi dan kepanikan serta bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri dan dapat memberikan efek relaksasi (Afriani & Rahmawati, 2019). Sedangkan minyak lemongrass yaitu serai bermanfaat dalam mengatur fungsi otot, jantung dan syaraf sehingga baik sekali untuk meningkatkan produksi ASI dan memberikan relaksasi pada ibu menyusui (Pratamaningtyas et al., 2020). Sehingga penelitian tentang pijat endorphine menggunakan minyak lavender dan minyak lemongrass ini perlu untuk dilakukan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, Jenis *quasi experiment* dengan Desain penelitian

menggunakan *two group pretest post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang datang di klinik Adi sehat bancak Kabupaten Semarang yang berjumlah 45 orang. Besaran sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Frederer berjumlah 16 sampel untuk setiap kelompoknya, sehingga jumlah sampel keseluruhan pada penelitian ini sebanyak 32 responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi untuk mengukur pengeluaran ASI dan SOP tentang pemijatan endorphine menggunakan minyak lavender dan minyak lemongrass. Langkah yang dilakukan dalam penelitian dengan pengambil sampel ibu post partum hari ke 4-8, pada hari ke 4 peneliti mengukur produksi ASI, pada hari ke 5-7 peneliti dengan membagi 2 kelompok melakukan intervensi dengan intervensi 1 kali sehari durasi 10-30 menit. Kemudian di hari ke 8 peneliti mengukur kembali produksi ASI setelah dilakukan intervensi. Teknik analisa data bivariate menggunakan Wilcoxon dan Mann whitney (Siregar et al., 2022).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Pengaruh pijat endorpin dengan minyak lavender terhadap produksi ASI

Pijat Endorphin Dengan Minyak Lavender	N	Median	Min	Max	P-value
Pretest	16	35,00	31,20	50,00	0,000
Post test	16	66,60	50,00	83,30	

b. Pengaruh Pijat Endorphin Dengan Lemongrass Terhadap Produksi ASI

Pijat Endorphin Dengan Minyak Lemongrass	N	Median	Min	Max	P-value
Pretest	16	33,30	31,20	50,00	0,000
Post test	16	75,00	50,00	91,60	

c. Perbandingan efektifitas pijat endorphin dengan minyak lavender dan lemongrass terhadap produksi ASI di Klinik Sehat Bancak Kabupaten Semarang

Selisih	N	Std. Deviation	Min – maks Selisih	Mean Rank	P value
Pijat Endorphin Dengan Minyak Lavender	16	±11,02	15,00-50,00	12,25	0,010
Pijat Endorphin Dengan Minyak Lemongrass	16	±7,93	18,80-43,80	20,75	

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian bivariate pada kelompok intervensi *Lavender* menunjukkan *P value* 0,000 yang berarti bahwa terdapat pengaruh pijat endorphin dengan lavender terhadap produksi ASI. Hal ini dikarenakan aromaterapi lavender memberikan efek menenangkan jiwa dan mempengaruhi kondisi psikologis maupun fisik pada ibu nifas. Aromaterapi yang dihirup dari minyak dengan rasa bau bunga lavender mampu meningkatkan gelombang alfa dan dapat memberikan efek nyaman bagi yang menghirupnya. Aroma tersebut mempengaruhi bagian otak yang mengatur keadaan mood, dan emosi seseorang (Yuliana et al., 2016).

Menurut analisa peneliti bahwa endorphin massage diberikan pada ibu postpartum dapat memberikan rasa

tenang dan nyaman selama masa laktasi sehingga meningkatkan respon hipofisis posterior untuk memproduksi hormon oksitosin dalam meningkatkan let down reflex sedangkan aromaterapi terserap kedalam tubuh manusia. Aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi. Pada pusat penciuman menerima molekul bau lavender pada olfactory epithelium sebagai reseptor ujung syaraf dirambut getar di dalam hidung. Berbagai neuron menginterpretasikan bau dan mengantar ke sistem limbik.

Hasil penelitian pada kelompok intervensi *lemongrass* menunjukkan hasil *P Value* 0,000 yang berarti bahwa terdapat pengaruh pijat endorphin dengan lemongrass terhadap produksi ASI. Aromaterapi lemongrass mengandung *nerol*, *linalin*, *asetat*, memiliki afek antidepresi, antiseptik, antipasmodik, dan

obat penenang ringan. Menghirup zat aromatic dapat memancarkan biomolekul, sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim implus langsung ke penciuman di otak yang erat dengan sistem lain yang mengontrol emosi dan detak jantung. Sistem limbic di otak dapat terangsang melalui molekul yang masuk ke rongga hidung dengan cara menghirup minyak essensial. (Lotu, 2020).

Menurut analisa peneliti bahwa setelah pemberian pijat endorphen dengan minyak *lemongrass* ibu merasa nyaman, dan tenang karena dalam pemijatan *endorphin* yang merupakan teknik sentuhan dan pemijatan ringan ini sangat penting bagi ibu hamil untuk membantu memberikan rasa tenang dan nyaman. Sentuhan ringan ini mencakup pemijatan yang sangat ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus pada permukaan kulit berdiri dan minyak *lemongrass* yang membuat ibu lebih rileks sehingga produksi ASI meningkat. Massage Endorphen dapat mempengaruhi kadar hormon prolaktin dan volume ASI, jika teknik ini dilakukan oleh ibu postpartum secara rutin maka masalah laktasi yang muncul pada hari-hari pertama kelahiran seperti volume ASI sedikit dan pengeluaran ASI yang tidak lancar, pemberian susu formula secara dini kepada bayi dapat diatasi sehingga dapat meningkatkan cakupan pemberian

ASI pada satu jam pertama kelahiran bahkan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan. (Pratamaningtyas et al., 2020) Ketika tubuh diberikan massage punggung, saraf punggung akan mengirimkan sinyal ke otak untuk mengeluarkan oksitosin, yang akan menyebabkan kontraksi sel myoepitel yang akan mendorong keluarnya ASI, karena saraf payudara dipersarafi oleh saraf punggung (saraf dorsal) yang menyebar disepanjang tulang belakang. Lancarnya pengeluaran ASI disebabkan juga karena meningkatnya sirkulasi darah pada daerah payudara setelah diberikan massage punggung (Pratamaningtyas et al., 2020)

Hasil penelitian untuk mengetahui perbandingan efektifitas pijat endorphine dengan minyak lavender dan lemongrass menunjukkan hasil p Value 0,010 yang berarti terdapat perbedaan efektifitas pijat endorphen dengan minyak lavender dan *lemongrass* terhadap produksi ASI di Klinik Sehat Bancak Kabupaten Semarang. Berdasarkan hasil dari meank rank efektifitas pijat endorphen dengan minyak lavender yaitu 12,25 dan pijat endorphen dengan lemongrass yaitu 20,75 sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat endorphen dengan lemongrass lebih efektif karena nilai meank ranknya tinggi. Lemongrass lebih efektif dari pada lavender dikarenakan dalam kandungan lemongrass terdapat

magnesium dan kalium yang terdapat di dalam *lemongrass* bermanfaat dalam mengatur fungsi otot, jantung dan syaraf sehingga baik sekali untuk meningkatkan produksi ASI dan memberikan relaksasi pada ibu menyusui. Lemongrass juga berfungsi sebagai antidepresan, yaitu menekan dan menghilangkan depresi atau stress sehingga mampu membantu ibu primipara pada masa nifas untuk lebih merasa rileks baik badan maupun pikiran. Sedangkan aromaterapi lavender itu lebih ke untuk nyeri karena menenangkan terdapat kandungan *linalool*nya. Linalool lavender adalah aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi atau dengan pemijatan pada kulit. Aromaterapi yang digunakan inhalasi atau dihirup akan masuk kedalam system limbic atau struktur bagian dalam dari otak, sistem ini sebagai pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi dan berbagai emosi lainnya.

Aromaterapi bekerja melalui molekul-molekul yang langsung bereaksi pada organ penciuman manusia kemudian di transfer ke otak, lalu dilanjutkan oleh sistem limbik, bagian dari otak manusia yang berhubungan dengan emosi dan memori. Komponen senyawa utama di dalam minyak aromaterapi lavender yaitu linail asetat dan linalool. Senyawa ini dapat

mempengaruh dan dapat merangsang respon fisiologis saraf, hormon endokrin yang dapat mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, sistem pernafasan, aktivitas gelombang otak dan beberapa pelepasan hormon di dalam tubuh. Efek yang dihasilkan yaitu orang yang menghirupnya dapat menjadikan dirinya lebih tenang, merangsang sistem saraf, membantu menormalkan sekresi hormon di dalam tubuhnya dan memulihkan kondisi psikis seperti emosi dan perasaan

Menurut analisa peneliti bahwa *breast carepost partum* adalah perawatan payudara pada ibu setelah melahirkan tujuannya memelihara kesehatan payudara dengan untuk mempersiapkan ASI pada waktu post partum, manfaat *breast care post partum* antara lain melancarkan refleks pengeluaran ASI atau refleks let down, cara ini dapat meningkatkan volume ASI namun ada hal yang harus diperhatikan agar *breast care* dapat meningkatkan produksi ASI yaitu salah satunya yaitu frekuensi melakukan *breast care*, agar dapat meningkatkan produksi ASI *breast care* harus rutin dilaksanakan (Setyaningsih et al., 2020) , maka menurut peneliti bahwa untuk meningkatkan produksi ASI maka perlu dilakukan pijat endorphin dengan minyak lavender dan lemongrass.

## PENUTUP

Lemongrass lebih efektif dari pada lavender dikarenakan dalam kandungan lemongrass terdapat magnesium dan kalium yang terdapat di dalam serai bermanfaat dalam mengatur fungsi otot, jantung dan syaraf sehingga baik sekali untuk meningkatkan produksi ASI dan memberikan relaksasi pada ibu menyusui.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, A. I., & Rahmawati, D. (2019). The effect of lavender aromatherapy on decreasing of perineum pain in breast mothers. *Media Keperawatan Indonesia*, 2(1), 15–20.
- Anjelina, E., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya Tahun 2022: The Effect of Health Education on Knowledge and Attitude in Exclusive Breastfeeding at the Marina Permai Public Health Center Palangka Raya City Year 2022. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 9(1), 126–136.
- Ene, S. K., Hadi, S. P. I., & Kusumawardani, L. A. (2022). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Post Partum: Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 2070–2087.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021 (B. H. W. W. Farida Sibuea, Ed.; S. MSc. P. B. H. S. S. M. W. W. S. M. Farida Sibuea, Trans.; 1st ed., Vol. 01). Kementerian Kesehatan republik Indonesia. <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2021>
- Kemeterian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2022 (S. MSc. P. Farida Sibuea, Trans.). <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2022>
- Lotu, M. L. I. (2020). Efektifitas Terapi Mandi Air Hangat Dengan Lemongrass Oil Massage Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang. *CHMK Applied Scientific Journal*, 3(1), 19–26.
- Pratamaningtyas, S., Hardjito, K., & Hamim, A. R. (2020). The Effect of Oxytocin Massage by Using Lemongrass Oil (Cymbopogon citratus) Aromatherapy to the Increased of Breast milk Production in Breastfeeding Mothers in Mojo Health Center, Kediri, Indonesia. *Health Notions*, 4(11), 369–374.
- Ramadant, N. Y., & Zuliani, P. P. (2021). Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Citra Adinda Dusun 3d Tegalrejo Kabupaten Musi Rawas. *Injection: Nursing Journal*, 1(2), 35–46.
- Romlah, R., & Sari, A. P. (2019). Faktor risiko ibu menyusui dengan produktif asi di puskesmas 23 ilir kota palembang. *Jpp (Jurnal*

- Kesehatan Poltekkes Palembang), 14(1), 32–37.
- Setyaningsih, R., Ernawati, H., & Rahayu, Y. D. (2020). Efektifitas Tehnik Breast Care Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Dengan Seksio Sesarea. *Health Sciences Journal*, 4(1), 89.
- Siregar, M. H., Susanti, R., Indriawati, R., Panma, Y., Hanaruddin, D. Y., Adhiwijaya, A., Akbar, H., Nugraha, D. P., & Renaldi, R. (2022). Metodologi penelitian kesehatan. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Syari, M., Arma, N., & Mardhiah, A. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 10(01), 1–9.
- Yuliana, W., Hakimi, M., & Isnaeni, Y. (2016). Efektifitas pijat punggung menggunakan minyak esensial lavender terhadap produksi asi ibu pasca salin. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(1), 30–37.