

## LITERATUR REVIEW: KOMBINASI AROMATERAPI DAN PIJAT SEBAGAI PEMICU PRODUKSI ASI

<sup>1</sup>Mega Karina Putri<sup>1\*</sup>, <sup>2</sup>Andina Vita Sutanto, <sup>3</sup>Yuni Fitriana, <sup>1</sup>Melia Eka Rosita

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Farmasi, STIKes Akbidyo

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana dan Profesi Bidan, STIKes Akbidyo

<sup>3</sup> Program Studi DIII Kebidanan, STIKes Akbidyo

Email korespondensi: megakarinaputri@akbidyo.ac.id

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bayi pada masa awal kehidupannya. ASI memiliki zat gizi atau nutrien lengkap, seperti karbohidrat, protein, lemak, multivitamin, air, karnitin, dan mineral, yang dibutuhkan bayi, sehingga ASI dapat menjamin status gizi bayi sehingga kesakitan dan kematian anak menurun. Perlunya upaya yang dapat dilakukan untuk membantu memperlancar dan meningkatkan produksi ASI, seperti penggunaan tanaman obat, pijat oksitosin, teknik marmet, akupresur, akupuntur, kompres hangat, *massage rolling* (punggung), *breast care*, metode SPEOS.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk untuk mengetahui upaya yang dapat dilakukan untuk membantu memperlancar dan meningkatkan produksi ASI.

**Metode:** Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis databased komputerisasi, yaitu PubMed dan Google Cendikia.

**Simpulan:** Peningkatan kadar hormor prolaktin dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu pemijatan, kompres minyak aromaterapi, dan stimulasi fisiologi dari bayi saat menyusui. Selain itu, pijat dan stimulasi payudara juga dapat mencegah terjadi pembengkakan payudara sehingga dapat menjaga kelancaran aliran ASI. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kombinasi *massage* atau pijat dengan aromaterapi dapat meningkatkan produksi ASI. Teknik pijat yang digunakan terdiri dari pijat punggung, pijat oksitosin, akupresur, dan *loving massage*. Aromaterapi yang digunakan dalam pemijatan contohnya minyak-minyikan, *rose*, adas manis, kulit jeruk nipis, *clary sage*, lavender, melati, dan serai.

**Kata kunci:** produksi ASI, aromaterapi, pijat

## *LITERATURE REVIEW: COMBINATION OF AROMATHERAPY AND MASSAGE AS A TRIGGER OF BREAST MILK PRODUCTION*

### ABSTRACT

**Background:** *Breastmilk is the best food for babies in their early life. This is because breastmilk has complete nutrients, such as carbohydrates, protein, fat, multivitamins, water, carnitine, and minerals, which babies need. Therefore breastfeeding can guarantee the nutritional status of infants so that child morbidity and mortality decreases. The need for efforts that can be made to help facilitate and increase milk*

*production, such as the use of medicinal plants, oxytocin massage, marmet techniques, acupressure, acupuncture, warm compresses, rolling (back) massage, breast care, and the SPEOS method.*

**Objective:** *To find out what can be done how to expedite and increase milk production.*

**Methode:** *This study is a literature review. Sources for conducting this literature review include systematic search studies of computerized databases, namely PubMed and Google Scholar.*

**Result:** *Increasing prolactin hormone levels can be done in several ways, namely massage, aromatherapy oil compression, and physiological stimulation of the baby while breastfeeding. In addition, massage and breast stimulation can also prevent breast engorgement so that it can maintain the smooth flow of breast milk. In this study it can be concluded that the combination of massage or massage with aromatherapy can increase milk production. The massage techniques used consisted of back massage, oxytocin massage, acupressure, and loving massage. Aromatherapy used in massage includes oil, rose, anise, lime peel, clary sage, lavender, jasmine, and lemongrass.*

**Keywords:** *production breastmilk, aromatherapy, massage*

---

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi pada masa awal kehidupannya. Hal tersebut dikarenakan ASI memiliki zat gizi atau nutrien lengkap, seperti karbohidrat, protein, lemak, multivitamin, air, karnitin, dan mineral, yang dibutuhkan bayi. Dengan begitu ASI dapat menjamin status gizi bayi sehingga kesakitan dan kematian anak menurun. Selain itu, di dalam ASI juga terkandung zat protektif atau zat imunologik. Beberapa penelitian epidemiologis membuktikan bahwa ASI dapat melindungi bayi dan anak dari berbagai penyakit infeksi, seperti diare, otitis media, batuk, pilek, infeksi saluran pernafasan akut bagian bawah, dan penyakit alergi<sup>1,2,3</sup>. Selain mengandung zat gizi atau nutrien dan zat protektif atau zat imunologik, ASI juga mengandung sel darah putih, enzim pencernaan, dan hormon<sup>1</sup>.

ASI mempunyai manfaat bagi bayi dan bagi ibu. Manfaat ASI bagi bayi antara lain, dapat memberikan kehidupan yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, meningkatkan kecerdasan bayi, menghindari risiko alergi yang diakibatkan konsumsi susu formula, bayi merasakan kasih sayang ibu secara langsung selama proses menyusui. Bayi yang mendapatkan ASI, ketika beranjak dewasa dapat meminimalisir risiko mengidap hipertensi, kolesterol, overweight, obesitas dan diabetes tipe 2. Bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif menjadi lebih rentan terkena penyakit kronis, seperti jantung, hipertensi, dan diabetes. Manfaat ASI bagi ibu diantaranya sebagai kontrasepsi alami saat ibu menyusui dan sebelum menstruasi, menjaga kesehatan ibu karena dapat mengurangi risiko terkena kanker payudara dan

membantu ibu untuk menjalin ikatan batin kepada anak<sup>4</sup>.

Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak *United Nation Children Fund (UNICEF)* dan *World Health Organization (WHO)* merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi ASI selama paling sedikit 6 bulan dan makanan padat diberikan sesudah anak berumur 6 bulan, serta pemberian ASI tetap dilanjutkan sampai umur 2 tahun<sup>3</sup>. Demi mendukung hal tersebut, pemerintah RI telah mengeluarkan beberapa peraturan hukum terkait ASI eksklusif yaitu UU Nomor 36/2009 tentang Kesehatan, Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, dan Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 450/MENKES/SK/VI/2004 tentang Pemberian ASI secara Eksklusif di Indonesia. Peraturan hukum tersebut kemudian ditindaklanjuti dengan menetapkan bahwa bayi usia kurang dari 6 bulan mendapat ASI eksklusif sebagai indikator yang tercantum tercantum pada Renstra Kementerian Kesehatan periode 2020-2024<sup>3,5</sup>.

Data yang didapatkan dari Badan Pusat Statistik, bayi usia 6 bulan di Indonesia yang mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2018 sebanyak 44,71%, pada tahun 2019 sebanyak 49,51% dan pada tahun 2020 sebanyak 55,96%. Sedangkan data persentase per provinsi, pemberian ASI eksklusif terendah pada tahun 2018 adalah provinsi Bangka Belitung dengan 24,68%, provinsi Gorontalo dengan 25,89% dan provinsi Sumatera Utara 30,29%. Pada tahun 2019 provinsi Gorontalo dengan 21,27%,

provinsi Sumatra Utara dengan 33,47% dan provinsi Aceh dengan 38,04%. Tahun 2020 provinsi Gorontalo dengan 24,06%, provinsi Sulawesi Tenggara 41,63% dan provinsi Riau 43,1%<sup>6</sup>.

Banyak faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan, seperti kurang atau salah informasi terkait pemberian susu formula, ibu yang kurang berpengalaman, dan produksi ASI yang kurang<sup>7,8,9</sup>. Selain itu, rasa cemas, stress dan ragu yang dialami ibu akan menyebabkan pengeluaran ASI terhambat Produksi ASI yang kurang dan lambat keluar dapat menyebabkan bayi tidak memperoleh cukup ASI<sup>10</sup>.

Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu memperlancar dan meningkatkan produksi ASI, seperti penggunaan tanaman obat, pijat oksitosin, teknik marmet, akupresur, akupuntur, kompres hangat, *massage rolling* (punggung), *breast care*, metode SPEOS<sup>10,11</sup>. Tanaman obat yang dapat dimanfaatkan untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI antara lain daun katuk, daun pegagan, biji klabet, daun torbangun, daun pepaya, daun kelor, daun murbei, kacang hijau, lampes, adas manis, bayam duri, bidara upas, blustru, dadap ayam, jinten hitam pahit, nangka, patikan kebo, pulai, temulawak, turi dan daun ubi<sup>12,13</sup>.

Peningkatkan produksi ASI dapat dilakukan secara metode tunggal saja atau juga dapat dilakukan dengan kombinasi. Metode kombinasi yang dapat dilakukan dan telah diterbukti lebih efektif dibandingkan metode tunggal seperti teknik marmet-pijat oksitosin dan *areola massage-rolling*

*massage*<sup>14,15</sup>. Selain itu, terdapat kombinasi metode lain yang melibatkan aromaterapi dan telah banyak dilakukan penelitian yaitu aromaterapi-pijat oksitosin dan aromaterapi-akupresur<sup>16,17,18</sup>.

Minyak aromaterapi merupakan salah satu media yang bertujuan mempermudah metode-metode untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI. Metode pijat menggunakan minyak aromaterapi merupakan cara yang popular. Hal tersebut dikarenakan bisa bekerja dalam beberapa cara pada waktu yang bersamaan. Dimana kulit akan menyerap minyak aromaterapi, kemudian minyak aromaterapi akan masuk melalui pernapasan, ditambah terapi fisik dari pijat itu sendiri<sup>16</sup>. Penelitian terkait pijat menggunakan aromaterapi sebagai metode untuk meningkatkan atau memperlancar produksi ASI telah banyak dilakukan, tetapi belum terdapat studi literatur yang menjelaskan secara komprehensif hal tersebut. Pada studi literatur inilah hal tersebut dilakukan.

## METODE

Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur yang memaparkan secara komprehensif mengenai penggunaan kombinasi metode aromaterapi dan pijat/*massage* dalam meningkatkan atau memperlancar produksi ASI. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis databased komputerisasi, yaitu PubMed dan Google Cendikia. Dari hasil pencarian tersebut diperoleh 11 artikel dengan

menggunakan kata pencarian: aromaterapi-pijat oksitosin, *aromatherapy oxytocin*, *aromatherapy breastfeeding*, pijat aromaterapi, dan *aromatherapy massage*. Kriteria inklusi yaitu jurnal ilmiah tahun publikasi dari 10 tahun terakhir yakni 2011-2021. Kriteria eksklusi yaitu jurnal ilmiah tahun publikasi sebelum tahun 2011 dan ulasan/review artikel.

## HASIL

Penggunaan aromaterapi dapat memperbaiki kesehatan fisiologi dan psikologi, seperti mengurangi rasa cemas, depresi, kesusahan, kelelahan, suasana hati, nyeri puting fisura, nyeri fisik, nyeri pasca operasi caesar, rasa mual setelah operasi caesar, nyeri pasca episiotomi, masa pemulihan setelah episiotomi, kualitas tidur, dan stress. Penggunaan aromaterapi dilaporkan tidak terdapat efek samping yang serius<sup>19</sup>. Penelitian yang dilakukan oleh Imura, dkk. pada tahun 2006 menyatakan bahwa pijat dengan aromaterapi dapat sebagai intervensi yang efektif bagi ibu nifas untuk meningkatkan fisik dan psikis, serta berfungsi untuk memfasilitasi interaksi antara ibu dan bayi<sup>20</sup>.

Aromaterapi yang diberikan selama proses pemijatan dapat masuk dalam jumlah kecil ke pembuluh darah melalui kulit memberikan sensasi menenangkan. Aromaterapi yang diuapkan dan dihirup akan mengendurkan otot-otot yang tegang<sup>21</sup>. Rangkuman hasil penelitian kombinasi aromaterapi dengan pijat tersaji pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Pengaruh aromaterapi dan pijat terhadap produksi ASI

No.	Jenis Aromaterapi	Jenis pijatan	Metode Penelitian	Hasil	Sumber	
1.	Miyik-miyikan	Pijat punggung	<i>Quasi-experimental</i> dengan <i>pre-posttest control group design</i>	Dapat meningkatkan produksi ASI dengan parameter peningkatkan berat badan bayi	21	
2.	Rose	Akupresur	<i>Quasi-experimental</i> dengan <i>one group time series design</i>	Aromaterapi rose dan akupresur (dengan titik di tangan; kaki; leher dan punggung; tangan, kaki, leher dan punggung) pada ibu menyusui pasca seccio caesarea (SC) berpengaruh terhadap kecukupan ASI bayi usia 1-3 hari.	18	
3.	Adas Manis	Akupresur	<i>Quasi-experimental design with nonequivalent control group</i>	Kombinasi aromaterapi adas dan akupresur dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin sebesar 302, 88%.	22	
4.	Kulit Nipis	Jeruk	Pijat Oksitosin	<i>Quasi-experiment design</i> dengan bentuk <i>one group design</i>	Kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi ekstrak kulit jeruk nipis dapat meningkatkan buang air kecil (BAK) pada bayi, yang semula 2,6 kali menjadi 7,3 kali.	23
5.	Clary Sage	Pijat	Oksitosin	<i>Quasi eksperiment</i> pendekatan <i>non equivalent control group</i>	Kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi clary sage lebih efektif mempengaruhi onset laktasi dibandingkan pijat oksitosin.	17
6.	Rose		Pijat	Quasy	Kombinasi pijat	24

	Oksitosin (tehnik <i>efflurage</i> )	<i>experiment</i> dengan rancangan <i>non randomized controlled trial</i> <i>desain pretest posttest control group</i>	oksitosin teknik <i>effleurage</i> dan aromaterapi <i>rose</i> memberikan peningkatan hormon prolaktin sebesar 451,68 ng/ml.	
7.	Lavender	Pijat Oksitosin	<i>Quasi experiment</i> dengan rancangan <i>post test only with control group</i>	Tidak terdapat hubungan antara pijat aromaterapi minyak lavender dengan peningkatan produksi ASI menggunakan parameter BAB dan BAK bayi. 16
8.	Lavender	Pijat Oksitosin	<i>Quasi experimental</i> dengan menggunakan <i>nonequivalent control group design</i>	Kelompok perlakuan pijat oksitosin dan aromaterapi lavender, 80% responden yang ASInya mencukupi perlakuan. 25
9.	Lavender	Pijat Oksitosin	<i>Quasi- experimental study with non-equivalent control group design</i>	Intervensi pijat oksitosin dengan aromaterapi lavender dapat meningkatkan produksi ASI, berat badan bayi, hormon prolaktin, defikasi dan urinasi bayi, serta waktu tidur bayi. 26
10.	Lavender	Pijat Oksitosin	Eksperimental dengan jenis <i>pra-experiment</i> dan rancangan <i>one group pre and post-test</i>	Sebanyak 18 dari 22 responden berhasil melakukan relaksasi setelah intervensi pijat oksitosin dan aromaterapi lavender. 27
11.	Kombinasi melati dan adas manis	<i>Loving Massage</i>	<i>Experimental study with a randomized pretest-posttest control group design</i>	<i>Loving Massage</i> yang dikombinasikan denga aromaterapi melati dan adas manis terbukti dapat 28

			menurunkan tingkat stress dan mampu meningkatkan kadar prolaktin pada ibu primipara postpartum	
12. Melati	Massage	<i>Quasi-experiment with non-equivalent control group design</i>	Aromaterapi massage dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan produksi ASI	29
13. Serai	Pijat oksitosin	<i>Comparative studies of two paired samples</i> dan <i>comparative two free samples design</i>	Pijat oksitosin yang dikombinasikan dengan minyak serai dapat meningkatkan produksi ASI	30

ASI adalah cairan yang terbentuk dari campuran dua zat yaitu lemak dan air yang terkandung dalam protein, laktosa, dan garam anorganik yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu, dan bermanfaat sebagai makanan bayi<sup>31</sup>. Produksi ASI dipengaruhi oleh dua hormon penting, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berperan dalam merangsang sel-sel alveoli, sehingga dapat memproduksi ASI, sedangkan oksitosin bertugas membantu pengeluaran ASI<sup>32,33</sup>. Peningkatkan kadar hormon prolaktin pada ibu menyusui dapat dikaitkan dengan peningkatan produksi ASI. Peningkatan kadar hormon prolaktin dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu pemijatan, kompresi minyak aromaterapi, dan stimulasi fisiologi dari bayi saat menyusui. Selain itu, pijat dan stimulasi payudara juga dapat mencegah terjadi pembengkakan payudara sehingga dapat menjaga

kelancaran aliran ASI<sup>34,35,36</sup>. Sedangkan, oksitosin merupakan suatu hormon yang diproduksi pada bagian hipofisis posterior yang akan dilepaskan ke pembuluh darah ketika mendapatkan rangsangan yang tepat. Efek fisiologis dari oksitosin akan mempunyai efek pada payudara dengan melancarkan ASI yang keluar dari kelenjar mamae<sup>37</sup>.

Massage adalah suatu tindakan pada struktur jaringan lunak yang dapat menenangkan dan mengurangi stress dengan meningkatkan hormon endogen, seperti endorphin, enkephalins, dan dynorphin, serta dapat menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol, norepinefrin, dan dopamin<sup>38</sup>. Pijat juga berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur, mempercepat penyembuhan, membantu pemulihan pasca persalinan, dan menjaga suasana hati dan jiwa dalam kondisi baik dan

bahagia. Selain itu, pijat juga dapat merangsang ASI keluar lebih cepat<sup>39,40,17</sup>. Berdasarkan penelitian terdapat beberapa teknik pijat yang dapat berkontribusi dalam produksi ASI yaitu pijat punggung, pijat oksitosin, akupresur, dan *loving massage*<sup>21,18,23,29</sup>.

Pijat punggung adalah pendekatan holistik yang efektif dalam bentuk pijatan di daerah punggung sepanjang tulang belakang. Teknik ini dapat mempercepat fungsi saraf parasimpatis dalam menyampaikan perintah ke otak bagian belakang (*cerebellum*) setelah persalinan untuk merangsang refleks oksitosin atau *let down reflex*, sehingga produksi ASI meningkat<sup>39,40,41</sup>.

Pijat oksitosin dilakukan dengan merangsang *reflex* oksitosin. Pijat oksitosin dilakukan di sepanjang tulang belakang ke tulang costae ke lima sampai enam. Pijat oksitosin dilakukan sebagai upaya untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan<sup>38</sup>. Selain itu, pijat oksitosin juga bermanfaat dengan memberikan rasa nyaman pada ibu, mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI, mempertahankan produksi ASI, dan membuat rileks pada ibu nifas<sup>42</sup>.

Terapi akupresur merupakan perkembangan teknik akupuntur. Pada teknik akupresur tidak menggunakan jarum. Teknik akupresur diaplikasikan menggunakan jari atau benda tumpul. Menurut teori Wong, produksi ASI yang kurang karena kendala atau kekurangan Sie Ci (*qi blood*)<sup>43</sup>. Stimulasi di beberapa titik payudara dan meridian diharapkan dapat melancarkan Sie Ci dan meningkatkan

produksi ASI. Dalam praktiknya terapi akupresur membutuhkan bahan pendukung berupa krim, lotion, atau minyak pijat<sup>44</sup>.

*Loving massage* adalah salah satu terapi holistik yang dimulai dengan relaksasi pernafasan, dilanjutkan berdoa kepada Tuhan untuk memohon kesejahteraan *body, mind*, dan *spirit*, sehingga akan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pemijat kepada ibu secara tulus. Teknik pijat pada terapi ini dapat dilakukan dengan cara *effleurage*, *petrissage*, *acupressure* dan *love kneading* pada bagian tubuh tertentu untuk menignkatkan sirkulasi dan relaksasi<sup>45</sup>.

Hal yang tidak kalah penting agar produksi ASI dapat meningkat adalah suasana hati ibu. Pikiran cemas dan stres dapat menghambat produksi ASI, sehingga penting bagi ibu menyusui untuk menjaga suasana hati dan jiwa agar dalam kondisi baik dan bahagia merupakan faktor penting. Banyak cara yang dapat digunakan untuk menjadi psikis ibu menyusui dalam kondisi bahagia, misalnya pijatan dan aromaterapi<sup>17,23</sup>.

## 1. Miyik-miyikan dan pijat punggung

Pemijatan di daerah tulang belakang akan membantu rileksasi ketegangan dan menghilangkan stres, sehingga hormon oksitosin keluar dan membantu pengeluaran ASI<sup>46</sup>. Miyik-miyikan terbuat dari minyak atsiri yang berasal dari cempaka, kenanga dan daun pandan wangi. Aroma tersebut erat kaitannya dengan ibu setelah melahirkan pada masyarakat Bali. Aroma tersebut dipercaya mampu

memberikan ketenangan dan pengendalian diri. Daun pandan wangi memiliki mekanisme kerja yang mirip seperti obat depresan, sehingga sangat baik digunakan untuk mengurangi stress pasca melahirkan. Minyak kenanga memiliki kandungan utama monoterpen, yang bermanfaat untuk memberikan efek relaksasi dan aktivitas antioksidan. Minyak cempaka mempunyai efek sebagai antifungi dan aktivitas antioksidan yang baik<sup>21</sup>. Perpaduan aroma yang dihasilkan dari ketiga komponen tersebut sangat lembut, harum, dan disukai oleh responden. Efek dari ketiga aroma tersebut memberikan manfaat yang lebih baik dibandingkan dengan menggunakan satu aroma saja. Minyak pijat aromaterapi ini dapat dibuat dalam dengan penambahan minyak zaitu atau *virgin coconut oil* (VCO)<sup>21,47</sup>.

## **2. Aromaterapi Rose dan Akupresur**

Akupresur adalah teknik pemijatan (penekanan) menggunakan metode perangsangan pada titik akupunktur sehingga dapat meningkatkan oksitosin yang diperlukan tubuh untuk merangsang pengeluaran ASI<sup>48</sup>. Hasil penelitian menyatakan bahwa relaksasi aromaterapi rose dan akupresur di tangan memberi pengaruh produksi ASI sebesar 46,8%, relaksasi aromaterapi rose dan akupresur di kaki memberi pengaruh produksi ASI sebesar 38%, relaksasi aromaterapi rose dan akupresur di leher dan punggung berpengaruh pada

produksi ASI sebesar 79,8% dan relaksasi aromaterapi rose dan akupresur di tangan, kaki, leher, dan punggung memberi pengaruh sebesar 100% terhadap produksi ASI. Relaksasi aromaterapi rose memberikan rasa nyaman dan ada sensasi (rasa) aliran pada payudara (vasodilatasi pembuluh darah dan rangsangan pada kelenjar alveoli payudara). Dalam aromaterapi rose terdapat kandungan asam tartat (aspartat) yang dapat memberikan rasa nyaman, asam aspartat akan merangsang sel-sel syaraf dan bersifat menyegarkan, sehingga akan mempengaruhi kesehatan fisik dan akhirnya dapat mempengaruhi produksi ASI<sup>18</sup>.

## **3. Aromaterapi Minyak Biji Adas Manis dan Akupresur**

Raras, dkk. melakukan penelitian mengenai pengaruh kombinasi metode akupresur dan aromaterapi biji adas manis terhadap kadar hormon prolaktin pada ibu menyusui. Pada penelitian ini titik akupresur yang dipilih adalah ST 15, ST 16, ST 18, CV 17, SP 18 dengan kunci titik SI 1 dan ST 36. Dimana titik tersebut sejajar dengan letak saraf *intercostal* dan simpul meridian yang bertindak sebagai reseptor yang menerima rangsangan dari permukaan kulit<sup>22</sup>. Rangsangan diteruskan ke susunan saraf pusat melalui aliran meridian dan aliran nodi *lymphatici*, *interpectoralis*, dan parasternalis kemudian ke hipotalamus dan mempengaruhi aktivitasnya di memproduksi hormon prolaktin<sup>49,44</sup>.

Hasil penelitian menyatakan bahwa 3 hari perlakuan akupresur dapat meningkatkan hormon prolaktin sebesar 75,85%, perlakuan aromaterapi biji adas manis dapat meningkatkan hormon prolaktin sebesar 180,94%, dan perlakuan perlakuan kombinasi akupresur-aromaterapi adas dapat meningkatkan hormon prolaktin sebesar 302,88%. Sedangkan, pada kelompok tanpa perlakuan tidak terjadi peningkatan kadar hormon prolaktin yang signifikan, sebesar 1,53%<sup>22</sup>.

Biji adas manis mengandung anetol dan fitoestrogen. Fitoestrogen merupakan suatu substrat yang berasal dari tumbuhan yang mempunyai sifat seperti estrogen. Fitoestrogen akan mempengaruhi aktivitas hipotalamus dalam meningkatkan kadar prolaktin, sehingga produksi ASI juga akan mengalami peningkatan<sup>50,51</sup>.

#### 4. Aromaterapi Ekstrak Kulit Jeruk Nipis dan Pijat Oksitosin

Penelitian mengenai intervensi pijat oksitosin yang dikombinasikan dengan aromaterapi ekstrak kulit jeruk nipis. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi ekstrak kulit jeruk nipis dapat meningkatkan BAK pada bayi, yang semula 2,6 kali menjadi 7,3 kali<sup>23</sup>. Peningkatan dari produksi ASI dapat diketahui dari volume susu, berat badan bayi, buang air besar, buang air kecil dan durasi tidur bayi<sup>52</sup>. Parameter tersebut dapat dikaitkan dengan jumlah

konsumsi ASI oleh bayi. Ketika konsumsi ASI bayi meningkat berarti terjadi peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Aromaterapi ekstrak kulit jeruk nipis mampu membuat responden menjadi rileks dan nyaman, sehingga membuat hormon oksitosin meningkat dan akhirnya menyebabkan peningkatan produksi ASI.

#### 5. Aromaterapi Clary Sage dan Pijat Oksitosin

Kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi *clary sage* lebih efektif mempengaruhi onset laktasi dibandingkan pijat oksitosin. Onset laktasi dengan intervensi kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi *clary sage* yaitu 4,21 jam, sedangkan onset laktasi dengan intervensi pijat oksitosin yaitu 6,73 jam<sup>17</sup>. Onset laktasi adalah masa permulaan untuk memperbanyak air susu sampai air susu keluar pertama kali<sup>53</sup>. Pijat oksitosin dapat memberikan kenyamanan pada ibu, dengan demikian akan merangsang pembentukan hormon oksitosin. Minyak esensial *clary sage* yang dapat memberikan efek relaksasi yang kuat dan menurunkan rasa cemas, stres, dan depresi. Intervensi kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi *clary sage* pada ibu menyusui diharapkan dapat memaksimalkan pengeluaran hormon oksitosin dari hipotalamus, yaitu hipofisis posterior, sehingga ASI dapat memperlancar produksi ASI<sup>17</sup>.

#### 6. Aromaterapi Rose dengan Pijat Oksitosin

Penelitian yang dilakukan oleh Jamilah, dkk. mengenai pengaruh kombinasi aromaterapi rose dengan pijat oksitosin teknik *effleurage* terhadap kadar hormon oksitosin. Dalam penelitian tersebut terdapat 4 kelompok dengan intervensi yang berbeda, kelompok 1 intervensi pijat oksitosin teknik *effleurage*, kelompok 2 intervensi aromaterapi rose, kelompok 3 intervensi kombinasi pijat oksitosin teknik *effleurage* dan aromaterapi rose, dan kelompok 4 intervensi kontrol. Hasil penelitian membuktikan bahwa intervensi kombinasi pijat oksitosin teknik *effleurage* dan aromaterapi rose memberikan peningkatan hormon prolaktin paling efektif dibandingkan dengan intervensi yang lain. Intervensi tersebut mengakibatkan tubuh menjadi rilek, memperbaiki sistem peredaran darah, sistem hormonal dan mempengaruhi peningkatan kadar hormon prolaktin sehingga produksi ASI meningkat<sup>33</sup>.

## 7. Aromaterapi Lavender dengan Pijat Oksitosin

Penelitian yang dilakukan oleh Pameling, dkk. membagi 2 kelompok dalam penelitiannya, yaitu kelompok perlakuan (pijat oksitosin-aromaterapi lavender) dan kelompok kontrol (pijat oksitosin-*baby oil*). Hasil pretest menyatakan bahwa terdapat 80% responden yang ASInya tidak mencukupi pada masing-masing kelompok. Sedangkan, hasil postest menyatakan bahwa pada kelompok perlakuan terdapat 80% responden yang ASInya

mencukupi dan kelompok kontrol terdapat 70% yang ASInya mencukupi. Dari hasil uji statistik antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui yang diberi perlakuan pijat oksitosin dan aromaterapi lavender<sup>25</sup>.

Produksi hormon oksitosin berbanding lurus dengan produksi ASI. Terjadinya peningkatan produksi ASI karena perasaan nyaman dan rileks yang muncul setelah pijat oksitosin, dengan begitu secara otomatis merangsang produksi hormon oksitosin (*reflek let down*) dari kelenjar-kelenjar pituitari, dimana hormon oksitosin akan merangsang produksi ASI. Agustie, dkk. melakukan penelitian pada ibu SC primipara di RSU Dr. H. Soewondo Kendal. Responden penelitian di intervensi dengan pijat oksitosin menggunakan minyak lavender. Sebanyak 32 responden dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menyatakan bahwa terjadi peningkatan kadar hormon prolaktin pada kelompok intervensi sebesar 132, 13 ng/ml, volume ASI sebesar 136,69 ml, berat badan sebanyak 268, 44 gram, frekuensi defekasi sebanyak 3,81 kali, frekuensi urinasi sebanyak 4,31 kali, dan durasi tidur bayi selama 3, 31 jam<sup>27</sup>. Penelitian lain yang sejalan dengan responden sebanyak 22, dari jumlah tersebut 18 responden berhasil melakukan relaktasi

setelah mendapatkan perlakuan pijat oksitosin dan aromaterapi lavender 2 kali sehari, yaitu pagi dan sore<sup>27</sup>.

Penelitian dengan subyek ibu *post SC* terkait peningkatan produksi ASI dengan aromaterapi lavender dan pijat oksitosin telah dilakukan oleh Aisyah dan Wigati. Hasil penelitian menyatakan bahwa secara statistik terdapat hubungan tidak bermakna antara pijat aromaterapi minyak lavender dengan peningkatan produksi ASI menggunakan parameter ekskresi BAB dan BAK pada bayi<sup>16</sup>. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya beberapa kendala, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti ibu masih merasa produksi ASI berkurang, bayi mengalami kesulitan selama menghisap, motivasi dan pengetahuan ibu yang kurang, keinginan untuk memberikan susu formula karena ingin dianggap ibu modern. Faktor eksternal seperti dukungan suami, keluarga, lingkungan sekitar, dan faktor ibu pekerja. Selain itu, faktor tindakan SC juga dapat berpengaruh karena penggunaan anestesi, keadaan sepsis yang berat, tromboemboli, *Activity of Daily Living* (ADL) terganggu, dan Inisiasi Dini Menyusui tidak dapat dilakukan. Proses IMD yang terganggu dapat mengakibatkan masalah dalam proses menyusui dan produksi ASI<sup>16</sup>.

Pijat dengan minyak lavender memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat yang membantu meningkatkan

produksi oksitosin, sehingga meningkatkan produksi ASI<sup>54</sup>. Lavender adalah salah satu aromaterapi yang bisa meningkatkan gelombang *alfa* di dalam otak, gelombang ini bisa membuat rileks pada seseorang, dan memberikan rasa nyaman, rasa keterbukaan, mengurangi rasa tertekan, stress, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, *hysteria*, rasa frustasi dan kepanikan. Relaksasi otot halus yang disebabkan oleh pemberian aromaterapi lavender dan pengeluaran oksitosin yang meningkat akibat pemijatan oksitosin dapat dijadikan salah satu faktor keberhasilan menyusui pada proses relaksasi dan memberikan efek sedative<sup>55,52</sup>. Jadi, dapat dikatakan bahwa ada efek dari pijat oksitosin menggunakan minyak esensial lavender dapat meningkatkan produksi ASI dengan indikator peningkatan volume ASI, berat badan bayi, frekuensi buang air besar dan buang air kecil dan durasi tidur bayi<sup>26</sup>.

## 8. Kombinasi Aromaterapi Melati-Adas Manis dengan *Loving Massage*

Lima puluh dua peserta penelitian terbagi dalam 4 kelompok, yaitu kelompok *loving massage*, kelompok aromaterapi melati-adas manis, kelompok kombinasi *loving massage* dan aromaterapi melati-adas manis, serta kelompok kontrol. Parameter pada penelitian ini adalah tingkat stress dan kadar prolaktin. Hasil penelitian membuktikan bahwa

kelompok kombinasi *loving massage* dan aromaterapi melati-adas manis dapat menurunkan tingkat stress terbaik dibandingkan 3 kelompok yang lainnya. Selain itu, juga dapat meningkatkan kadar prolaktin tertinggi yaitu sebesar 278, 48 ng/ml<sup>28</sup>.

Minyak essensial melati akan merangsang tubuh untuk melepaskan endorphin, yang merupakan obat penghilang rasa sakit alami dan memperbaiki suasana hati, sehingga membuat tubuh menjadi lebih rileks<sup>56</sup>. Mekanisme pengurangan tingkat stress mungkin terkait dengan modulasi sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Aromaterapi dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang dapat menyebabkan relaksasi tubuh dan mengurangi tingkat stress<sup>57</sup>. Minyak adas manis mengandung antioksidan yang dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan aliran ASI, dan bisa digunakan sebagai galaktogoga untuk meningkatkan produksi ASI. Selain itu, fitoestrogen yang terkandung dalam adas manis dapat mendukung pertumbuhan jaringan payudara<sup>58</sup>.

*Loving massage* dan aromaterapi melati-adas manis dapat membantu ibu postpartum untuk merasa relaks dan nyaman, sehingga dapat meningkatkan produksi ASI serta sebagai sistem kekebalan ibu dan bayi. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya rangsangan tekanan pada

reseptor saraf vagal serabut averen, yang akhirnya menuju ke sistem limbik. Sistem tersebut termasuk ke dalam struktur hipotalamus yang terlibat dalam regulasi sistem saraf otonom dan sekresi kortisol. Kombinasi *loving massage* dan aromaterapi dapat mengurangi hormon stress, yaitu kortisol. Aromaterapi yang dikombinasikan dengan *loving massage* akan menstimulasi produksi endorphin, sehingga memberikan efek relaksasi untuk mengurangi stress lebih banyak dibandingkan *loving massage* atau aromaterapi melati-adas manis. Interaksi yang terjadi antara terapi ini adalah efek sinergis yang dapat memperanyak produksi ASI tanpa ada efek samping yang tidak baik<sup>28</sup>.

## 9. Aromaterapi Melati dan *Massage*

Sebanyak 44 responden terbagi dalam kelompok kontrol, kelompok aromaterapi, kelompok *massage*, dan kelompok kombinasi aromaterapi *massage*. Penelitian membuktikan bahwa pemberian *massage* dapat menurunkan kadar kortisol. Kadar kortisol dapat berkurang sampai sepertiga. Penurunan kadar kortisol tertinggi terjadi pada kelompok *massage* (74,82 ng/mL), kemudian diikuti kelompok aromaterapi (53,18 ng/mL) dan kelompok kombinasi aromaterapi-*massage* (35,30 ng/mL)<sup>29</sup>.

Ketika kadar kortisol menurun, maka produksi ASI dapat meningkat. Berdasarkan penelitian Agustina, dkk. membuktikan bahwa produksi ASI dapat meningkat dengan pemberian intervensi

aromaterapi, *massage*, dan aromaterapi-*massage*. Produksi ASI pada kelompok *massage* dari 93,18 ml menjadi 172, 18 ml, kelompok aromaterapi dari 94,64 ml menjadi 166,36 ml, dan produksi tertinggi pada kelompok kombinasi aromaterapi-*massage* dari 97,09 ml menjadi 190,00 ml.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *massage* memiliki efek pada kadar kortisol. Pemberian *massage* secara efektif dapat menurunkan tingkat stress dan menurunkan kadar hormon adrenokortikotropik (ACTH) sehingga menghambat sekresi hormon stress (kortisol)<sup>29,39</sup>. Studi melaporkan bahwa minyak melati memiliki efek stimulasi pada fungsi sistem saraf, meningkatkan emosi positif, dan meningkatkan mood. Mood yang sering tidak menentu pada ibu nifas bisa ditingkatkan dengan menghirup minyak melati<sup>56</sup>.

## 10. Aromaterapi Minyak Serai dan Pijat Oksitosin

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pramatuningtyas, dkk. menyatakan bahwa pemberian treatment pijat oksitosin dengan aromaterapi minyak serai dapat mempengaruhi produksi ASI, meskipun secara statistik tidak terdapat perbedaan antara treatment pijat oksitosin dengan kombinasi pijat oksitosin-aromaterapi minyak serai<sup>30</sup>. Aromaterapi minyak serai mempunyai bau khas serai yang mengandung senyawa geranal dan neral. Aroma senyawa geranium lebih kuat dibandingkan lemon dan neral memiliki aroma

kurang kuat tetapi lebih manis. Citral dalam minyak serai merangsang aktivasi sistem syarat pusat. Selain itu, serai dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit<sup>59</sup>. Serai merupakan salah satu tanaman herbal yang terdaftar sebagai galaktogoga<sup>60</sup>.

## SIMPULAN

Kombinasi *massage* atau pijat dengan aromaterapi dapat meningkatkan produksi ASI. Teknik pijat yang digunakan terdiri dari pijat punggung, pijat oksitosin, akupresur, dan *loving massage*. Aromaterapi yang digunakan dalam pemijatan contohnya minyak-minyikan, rose, adas manis, kulit jeruk nipis, clary sage, lavender, melati, dan serai.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Soetjiningsih, *ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta, 2012
2. Aziezah, N., dan Adriani, M., Perbedaan Tingkat Konsumsi dan Status Gizi Antara Bayi Dengan Pemberian Asi Eksklusif dan Non Asi Eksklusif, 2013, *Media Gizi Indonesia*
3. Kemenkes RI, *Situasi dan Analisis ASI Eksklusif*, Kementerian Kesehatan Pusat Data dan Informasi, Jakarta, 2014
4. Walyani, E., S., *Perawatan Kehamilan dan Menyusui Anak Pertama agar Bayi Lahir dan Tumbuh Sehat*, Pustaka Baru Press, Yogyakarta, 2015
5. Kementerian Kesehatan RI, *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020*, Kementerian Kesehatan RI, 2021

6. Kementrian Kesehatan RI, *Profil Kesehatan Indonesia*, Kementrian Kesehatan RI, 2020
7. Widiasih, R., Masalah-Masalah Dalam Menyusui, *Makalah Seminar Managemen Laktasi*, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjajaran, 2008
8. Febrihartany, J., Strategic Roles Of Fathers in Optimizing Breastfeeding Practices; A Study in an Urban Jakarta, *Summary of The Dissertation*, Fakultas Kesehatan, Universitas Indonesia, 2008
9. Kusumaningrum, T., Maliya, A., Hudiyawati, D., Gambaran Faktor-Faktor Ibu Yang Tidak memberikan ASI Eksklusif di Desa Cepokosawit Kabupaten Boyolali, *Naskah Publikasi*, Fakultass Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016
10. Mas'adah, R., Teknik Meningkat dan Memperlancar Produksi ASI pada ASI Post Sectio Caesaria, 2015, *Jurnal Kesehatan Prima*, 9 (2), 1495-1505
11. Yuliani, N. R., Larasati, N., Setiwandari, Peningkatkan Produksi ASI Ibu Menyusui dengan Tatalaksana Kebidanan Komplementer, 2021, *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian*, 17-27
12. Subagio, S. U., 2019, Penigkatan Kecukupan Produksi ASI pada Ibu Postpartum menggunakan Rebusan Daun Ubi di Wilayah Kerja Puskesmas Kesesi I Pekalongan, 2019, *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 137-142
13. Sumarni dan Anasari, T., Praktik Penggunaan Herbal pada Ibu Menyusui di kelurahan Karangklesem Purwokerto Selatan Purwokerto, 2019, *Jurnal Kesehatan, Kebidanan, dan Keperawatan*, 12(1), 50-63
14. Mardyaningsih, E., Setyowati, Sabri, L., Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI, 2011, *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 6 (1), 31-38
15. Desmawati, Efektifitas Kombinasi Areola Massage Dengan Rolling Massage Terhadap Pengeluaran ASI Secara Dini Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Pamulang Dan Cikupa Banten, *Tesis*, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, 2008
16. Asiyah, N., Wigati, A., Minyak Aromaterapi Lavender sebagai Media Penigkatkan Produksi ASI, 2015, *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 6 (2), 23-28
17. Septiani, R., Martini, Andini, L. F., Efektivitas Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Clary Sage Terhadap Onset Laktasi, 2018, *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 1492), 211-214
18. Susilawati, F. dan Halim, A., Pengaruh Pemberian Aromaterapi Rose dan Akupresure pada Ibu Menyusui Pasca Saesar Caesarea Terhadap Kecukupan ASI pada Bayi, 2018, *Jurnal Keperawatan*, XIV(1), 59-67
19. Tsai, S. S., Wang, H. H., Chou, F. H., The Effects of Aromatherapy on Postpartum Women : A Systematic Review, 2020, *The Journal of Nursing Research*, 28 (3), 1-11
20. Imura, M., Misao, H., Ushijima, H., The Psychological Effects of Aromatherapy-Massage in Healthy Postpartum Mothers, 2006, *Journal Midwifery Womens Healthy*, 51 (2), 21-27
21. Darmapatni, M. W. G., Suindri, N. N., Sriasih, N. G. K., Miyik-Miyikan Aromatherapy on Postpartum Back Massage Increases Baby Weight Gain, 2021, *Journal of Health and Medical Sciences*, 4(1), 1-7
22. Raras, N. S., Suwondo, A., Wahyuni, S., Laska, Y., Different Amount of Prolactin Hormone

- Before and After Acupressure-Aromatherapy Combination Technique in Lactation : Epidemiological-Clinic Study on Post Partum Mother in Surakarta District Hospital, 2016, *4<sup>th</sup> Asian Academic Society International Conference*, 332-338
23. Delvina, V. dan Melilani, Y., Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Ekstrak Jeruk Nipis Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pasca Bedah Cesar, 2020, *Maternal and Child Health Care Journal*, 2(1), 67-75
24. Jamilah, Suwondo, A., Wahyuni, S., Suhartono, Efektivitas Kombinasi Pijat Oksitosin Tehnik *Effleurage* dan Aromaterapi Rose Terhadap kadar Prolaktin Post Partum Normal di Puskesmas Dawe Kudus, 2015, *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(1), 1-14
25. Pameling, K.S. T., Mustikarani, I. K., Suryandari, D., Pengaruh Pijat Oksitosin dengan Minyak Lavender Terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Geneng Ngawi, *Naskah Publikasi, Program Studi Keperawatan, Universitas Kusuma Husada, Surakarta*, 2021
26. Agustie, P. R., Hadisaputro, S., Runjati, Soejoenoe, A., Mashudi, I., D., Widyawati, M. N., Effect of Oxytocin Massage Using Lavender Essential Oil on Prolactin Level and Breast Milk Production in Primiparous Mothers Afetr Caesarean Delivery, 2017, *Belitung Nusring Journal*, 3 (4), 337-344
27. Putri, S. R., Rahmawati, Efektifitas Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender terhadap Keberhasilan Relaksasi pada Ibu Nifas, 2021, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 1-7
28. Widyawati, M. N., Hadisaputro, S., Anies, Soejoenoe, A., Effect of Massage and Aromatherapy on Stress and Prolactin Level Among Primiparous Puerperal Mothers in Semarang, Central Java, Indonesia, 2016, *Belitung Nursing Journal*, 2 (4), 48-57
29. Agustina, C. S., Hadi, Widyawati, M. N., Aromatherapy Massage as an Alternative in Reducing Cortisol Level and Enhancing Breastmilk Production on Primiparous Postpartum Women in Semarang, *4<sup>th</sup> Asian Academic Society International Conference*, 2016, 381-388
30. Pramatamaningtyas, S., Hardjito, K., Hamim, A. R., 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, 2020, *Health Nations*, 4 (11), 396-374
31. Wambach, K. dan Riordan, J., *Breastfeeding and Human Lactation*, Jones & Bartlett Publishers, 2014
32. Proverawati, A. dan Rahmawati, E., *Kapita Selektika: ASI dan Menyusui*, Nuha Medika, Jogjakarta, 2010
33. Jamilah, Suwondo, A., Wahyuni, S., Suhartono, Efektivitas Kombinasi Pijat Oksitosin Tehnik *Effleurage* dan Aromaterapi Rose Terhadap kadar Prolaktin Post Partum Normal di Puskesmas Dawe Kudus, 2015, *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(1), 1-14
34. Saryono dan Pramitasari, R. D., *Perawatan Payudara : Dilengkapi Dengan Deteksi Dini Terhadap Penyakit Kanker Payudara*, Nuha Medika, Yogyakarta, 2009
35. Maryunani, A., *Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*, CV. Trans Info Media, Jakarta, 2012

36. Astutik, R.Y., *Payudara dan Laktasi*, Salemba Medika, Jakarta, 2013
37. Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L., Jensen, M.D., *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, ECG, Jakarta, 2005
38. Best, T. M., Hunter, R., Wilcox, A., Haq, F., Effectiveness of Sports Massage for Recovery of Skeletal Muscle from Strenuous Exercise, 2008, *Clin J Sport Med*, 18(5), 446-460
39. Morhenn, V. B., Francisco, S., Beavin-yates, L. E., Zak, P., Massage Increases Oxytocin and Reduces Adrenocorticotropin Hormone in Humans, 2012, *Alternative Therapies*, 18(6), 11–18
40. Nurhayati, F., The Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production on The Postpartum Mothers 10 Day in The Work Area BPM Hj. Umamah, AMD. Keb Sumedang Regency March-May Period of 2018, 2019, In *Third International Seminar on Global Health (3rd ISGH) Technology Transformation in Healthcare for a Better Life*, 3, 62–65
41. Mukhodim, S., Hanum, F., Purwanti, Y., Efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI, 2015, *Midwifery*, 1(1), 1–7
42. Delima, M., Arni, G. Z., Rosya, E., Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Peningkata Produksi ASI, 2016, *Jurnal Ipteks Terapan : Research of Applied Science and Education*, 9 (4), 283-293
43. Wong, M.F., Panduan Lengkap Pijat, Penebar Plus, Jakarta, 2010
44. Kementrian Kesehatan RI, *Modul Orientasi Akupresur Bagi Petugas Puskesmas*, Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Tradisional, Alternatif dan Komplementer, Kementrian Kesehatan RI, Jakarta, 2012
45. Wahyuni, Pola Tidur Perawat di Ruang Rawat Inap PSU Dr. Pirngadi Medan, *Skripsi*, PSIK USU, Medan, 2007
46. Machmudah dan Khayati, N., Produksi ASI Ibu Post Seksio Sesarea Dengan Pijat Oketani, 2014, *Jurnal Ners*, 9(1), 104–110
47. Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., Anwar, F., Essential oils used in aromatherapy: A systemic review, 2015, *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), 601–611
48. Sukanta, P. O., *Pijat Akupresur untuk Kesehatan*, Promplus, Jakarta, 2014
49. Saputra, K., Pendekatan Neuro Endokrin pada Akupunktur Estetika, 2008, *Meridian*, 15 (1), 14-22
50. Maheshwari, H., Astuti, P., Effendi, M., The Estrogenic Effect of Ethanol Extract of Adas (*Foeniculum vulgare* Mill.) in Rat (*Rattus* sp.), 2009, *International Conference on Biological Science*, 254-257
51. Koensoemardiyyah. A-Z *Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*, Andi Offset, Yogyakarta, 2009
52. Lindquist, R., Snyder, M., Tracy, M.F., *Complementary & Alternative Therapies in Nursing*, Springer Publishing Company, 2018
53. Chapman, D. J. dan Perez-Escamilla, R., Maternal Perception of The Onset of Lactation Is a Valid, 2000, *The Journal of Nutrition*, 130 (12), 2972-2980
54. Koulivand, P.H., Khaleghi, G. M., Gorji, A., Lavender and The Nervous System. 2013, *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013 : 681304
55. De Laura, D., Misrawati, Woferst, R., Efektifitas Aromaterapi

- Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Pospartum, 2015, *Jurnal Online Mahasiswa*, 2 (2), 1024-1031
56. Badgjar, S.B., Patel, V.V., Bandivdekar, A.H., *Foeniculum vulgare* Mill: A Review of Its Botany, Phytochemistry, Pharmacology, Contemporary Application, and Toxicology, *BioMed Research International*, 2014, 842674, 1-32
57. Duan, X., Tashiro, M., Wu, D., Yambe, T., Wang, Q., Sasaki, T., Kumagai, K., Luo, Y., Nitta, S., Itoh, M., 2007, Automic Nervous Function and Localization of Cerebral Activity During Lavender Aromatic Immersion, 2007, *Technol Health Care*, 15(2), 69-78
58. Jamwal, N., Kumar, S., Rana, A., Phytochemical and Pharmacological Review on *Foeniculum vulgare*, 2013, *International Journal of Pharmaceutical Sciences*, 4(3), 327- 341
59. Evizal, R., *Tanaman Rempah dan Fitofarmaka*, lembaga Penelian Universitas Lampung, Bandar Lampung, 2013
60. Lawrence, R., Lawrence, R., *Medications, Herbal Preparations, and Natural Products in Breast Milk in : Breastfeeding*, Elsevier, 2015