

PENGARUH AROMATHERAPY LAVENDER DAN BREASTCARE (PERAWATAN PAYUDARA) TERHADAP PRODUKSI ASI IBU POSTPARTUM DI RSI SULTAN AGUNG SEMARANG

¹Linda Hayati , ²Hernandia distinarista, dan ³Hj Sri wahyuni

¹ Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen Pembimbing I, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung

³ Dosen Pembimbing II, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung

Corresponding Author:

Lindahayati169@std.unissula.ac.id

Abstrak

ASI eksklusif merupakan pemberian ASI selama 6 bulan pertama tanpa makanan pendamping atau tambahan upaya yang dilakukan untuk melancarkan produksi ASI adalah breastcare dan aromaterapi lavender. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh aromatherapy lavender dan breastcare terhadap produksi ASI ibu postpartum di RSI Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan menggunakan metode one Group pre and post test design without control grup. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 21 responden, intervensi diberikan pada ibu post SC hari ke 2 dengan metode total sampling. Data yang diperoleh diolah menggunakan uji Wilcoxon. Hasil dari penelitian ini didapatkan nilai Z sebesar -3.742 dengan p value (asympt.sig 2 tailed) sebesar 0,000 (p value <0,05), maka berarti terdapat pengaruh produksi asi pada ibu sebelum dan sesudah pemberian aromatherapy lavender dan breastcare Di RSI Sultan Agung Semarang. Ada pengaruh produksi ASI pada ibu sebelum dan sesudah pemberian aromatherapy lavender dan breastcare.

Kata kunci : Produksi ASI, breastcare, aromatherapy lavender

Abstract

Breastfeeding exclusive constitute Breastfeeding during the first 6 months without additional complementary foods or Efforts are underway to launch production ASI is breast care and lavender aromatherapy. Knowing the purpose of this study aromatherapy lavender and breast care Influence on Postpartum breast milk production in RSI Sultan Agung Semarang. The design of this study pre-experimental using the method one group pre and post test design without control group, The number of samples in this study were 21 respondents, the intervention provided to mothers post SC day 2 with a total sampling method. The data obtained were processed using the Wilcoxon test. The results of this study, the value of Z by -3,742 with p value (Asymp.Sig 2 tailed) of 0.000 (p value <0.05), then it means that there are significant milk production in mothers before and after giving aromatherapy lavender and breastcare In RSI Sultan Agung Semarang. Their influence on the mother's milk production before and after aromatherapy lavender and breastcare.

Keywords : Production ation, breastcare, aromatherapy lavender

1. PENDAHULUAN

ASI adalah nutrisi yang paling penting untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang pada bayi terutama pada 6 bulan pertama tanpa makanan pendamping untuk kualitas pada ASI berbagai cara dilakukan oleh ibu seperti memakan makanan yang bergizi, senam, akupresur dan sebagainya (Susilawati, 2018)

Menurut WHO (World Health Organisation) mengatakan bahwa bayi sampai usia paling sedikit enam bulan sebaiknya hanya diberikan ASI tanpa makanan tambahan, setelah itu diberikan makanan tambahan dilanjutkan dengan tetap diberikan ASI selama dua tahun. Menyusui untuk bayi sangat penting terutama bagi bayi Indonesia yang akan menjadi generasi penerus negara ini. Menyusui eksklusif adalah menyusui selama enam bulan pertama tanpa makanan tambahan atau pendamping lainnya (Adi & Saelan, 2018)

Menurut hasil Studi Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas) pada tahun 2013, pemberian ASI eksklusif hanya 16,2%, dan pemberian susu formula pada awalnya meningkat tiga kali lipat dari 12,1% menjadi 41%. Di Jawa Tengah, proporsi menyusui untuk bayi berusia 0-6 bulan pada 2017 adalah 54,4%. 54,2% sedikit meningkat dibandingkan dengan ASI eksklusif 2016(dinas kesehatan provinsi jawa tengah, 2017).

Pada target ke-4 MDG's (millennium development goal's) adalah angka kematian pada bayi dan balita menurun. Upaya pemerintah untuk menurunkan angka kematian bayi terbagi menjadi tiga program yaitu lingkungan yang sehat, upaya perilaku yang sehat dan pemberdayaan untuk masyarakat serta program meningkatkan kesehatan dan gizi. Salah satu upaya perbaikan gizi yaitu pemberian ASI secara eksklusif terutama ASI yang keluar pertama kali atau sering disebut kolostrum karena sangat bergizi dan mengandung antibody untuk perlindungan bagi bayi dari serangan penyakit. Kesalahan dalam pemberian ASI dapat mengakibatkan kurang gizi, mudah terinfeksi organisme asing dan kekebalan tubuh lebih rendah sehingga bayi lebih mudah atau rentan terserang penyakit (Dewi, 2015)

Hambatan pada saat pemberian ASI secara eksklusif kepada bayi biasanya diakibatkan oleh ASI yang tidak keluar dan kurangnya produksi pada ASI, hal ini biasanya disebabkan karena rangsangan yang kurang pada hormone prolaktin dan hormone oksitosin yang sangat berperan dalam produksi ASI (Tuti & Widyawati, 2018)

Perawatan payudara adalah cara untuk mengatasi produksi ASI, karena memiliki fungsi untuk merangsang kelenjar hormone prolaktin dan oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI, melancarkan ASI, Mendeteksi kelainan puting susu sejak dini, menjaga kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu untuk mencegah infeksi, melembutkan dan memperbaiki penampilan puting sehingga bayi dapat menghisap dengan baik (S. Wulan & Gurusina, 2012)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Koulivand, dkk pada tahun 2013 menyatakan pada saat menghirup aromatherapy lavender, bau yang dihasilkan akan memberikan efek relaksasi pada system saraf pusat. Efek relaksasi yang dihasilkan oleh sistem syaraf pusat dapat membantu dalam meningkatkan produksi hormone oksitosin, salah satu hormon yang berperan terhadap peningkatan produksi ASI karena Hipotalamus yang terkandung dalam system saraf pusat memiliki fungsi memproduksi hormone oksitosin (Tuti Widyawati & Nurul, 2018)

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di RSI Sultan Agung Semarang didapatkan data pasien ibu postpartum SC di RSI Semarang pada bulan Maret-Mei di ruang Baitunissa II sebanyak 65 ibu postpartum dengan rata-rata perbulan

sebanyak 21 pasien. Dan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan perawat ruang Baitunissa II RSI sultan agung bahwa pemberian breastcare sudah di berikan kepada ibu post partum yang mengalami masalah dengan produksi asi tetapi belum pernah melakukan pemberian aromatherapy lavender. Dan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 5 ibu menyusui, 2 dari 5 ibu yang diwawancara mengatakan ASI nya tidak lancar. Mengingat pemberian ASI itu sangat penting terutama pada 6 bulan pertama maka peneliti tertarik meneliti tentang Pengaruh pengaruh aromatherapy lavender dan breastcare dalam Meningkatkan Produksi ASI .

2. METODE

Metode atau desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimental dengan menggunakan metode *one Group pre and post test design without control grup* yaitu dengan mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan menggunakan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah diberikan intervensi .(Nursalam, 2017) Responden dalam penelitian ini adalah ibu postpartum SC di RSI Semarang di ruang baitunissa sebanyak 21 pasien . Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner kelancaran produksi ASI dan Lembar observasi breastcare dan pemberian aromaterapy lavender. Kuesioner produksi Asi terdiri dari 10 ,pertanyaan. Untuk jawaban “ Ya” Nilai: 1, jawaban“ Tidak” Nilai : 0. Hasil penilaian : ju Lancar, jika “Ya” ≥ 5 dan Tidak lancar, jika “Ya” ≤ 5 . Lembar observasi pemberian aromatherapy lavender dan breastcare digunakan untuk menilai apakah aromatherapy lavender dan breastcare sudah diberikan atau tidak. Saat menganalisis data, peneliti menggunakan uji statistik melalui uji hipotesis komparatif, yang menguji parameter populasi yang dibentuk oleh perbandingan. Sebelum uji bivariate dilakukan, peneliti melakukan uji normalitas terlebih dahulu terhadap data yang ada. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian adalah shapiro-wilk. apabila data berdistribusi normal menggunakan uji *paired t-test* dan apabila data berdistribusi tidak normal maka menggunakan *uji wiloxom*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Umur

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Responden Di Rsi Sultan Agung Semarang Pada Bulan Oktober- November 2019 (N=21)

Umur	Frekuensi	Persentase
20-35 (tidak beresiko)	15	71,4
<20 dan >35 (beresiko)	6	28,6
Total	21	100.0

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia terbanyak dalam penelitian ini adalah usia 20- 35 (Tidak beresiko) tahun yaitu 15 responden atau sebesar 71,4% dari keseluruhan responden. Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Roesli, (2011) yaitu Perempuan usia remaja dan perempuan muda mempunyai produksi ASI yang lebih lancar dibandingkan perempuan yang lebih tua. Usia 20 sampai 35 tahun adalah usia reproduksi wanita yang sehat, sedangkan 35 tahun, termasuk risiko usia

reproduksi, tetapi dalam hal perkembangan, ibu yang berusia di atas 35 tahun lebih secara psikologis atau mental lebih berkembang. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Prayogi (2017), yaitu dalam penelitian nya ibu berusia antara 21 dan 40 tahun. Usia reproduksi yang ideal, termasuk produksi susu, adalah 20-35 tahun, tetapi karena belum ada kematangan psikologis, ibu-ibu muda yang berusia antara 20 dan 25 tahun takut, bingung dan khawatir ketika bayi mereka menangis Termasuk anak muda. Tanpa respons psikologis ibu, ia menghambat hormon prolaktin dan oksitosin, yang dapat memengaruhi produksi. Pada usia 35, fungsi hormon reproduksi menurun, tetapi pada usia itu kematangan emosi tercapai, dan rata-rata ibu sudah memiliki berbagai pengalaman menyusui sendiri dan orang lain.

2. Pekerjaan

Tabel 4.2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan responden di RSI Sultan Agung Semarang pada bulan Oktober- November 2019 (n=21)

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Buruh Pabrik	2	9.1
Guru	1	4.5
IRT	14	63.6
Swasta	4	18.2
Total	21	100.0

Hasil penelitian ini menunjukkan pekerjaan terbanyak pada penelitian ini adalah IRT yaitu 14 responden atau sebesar 63,6% dari keseluruhan responden. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti, (2013) yaitu ibu yang tidak bekerja memiliki potensi untuk menghasilkan ASI dibandingkan dengan wanita yang bekerja. Ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Prayogi (2017), yang menunjukkan bahwa 64,7% dari 100% orangtua menyusui yang bekerja tidak menyusui secara eksklusif. 29,4% ibu masih mencoba memberikan ASI saat bekerja dengan cara memompa ASI, sementara 70,6% ibu tidak menghasilkan ASI karena mereka malas, takut sakit payudara, dan tidak mengerti cara yang tepat untuk mengekspresikan ASI. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Warsini, (2015) bahwa ibu yang bekerja dengan IRT mempunyai keberhasilan dalam memproduksi ASI atau menyusui secara eksklusif jika disamakan dengan ibu yang bekerja. Ibu harus menyusui bahkan setelah melahirkan, tetapi setelah cuti hamil, ibu harus kembali bekerja, karena waktu untuk merawat bayi dan berkurangnya waktu untuk menyusui . Waktu menyusui juga mempengaruhi produksi ASI

3. Pendidikan

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan responden di RSI Sultan Agung Semarang pada bulan Oktober- November 2019 (n=21)

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
Tidak sekolah	1	4.8
SD	3	14,3
SMP	5	23.8
SMA	10	47.6
SI	2	9.3

Total	21	100.0
--------------	-----------	--------------

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan terbanyak dalam penelitian ini adalah SMA yaitu 10 responden atau sebesar 47,6% dari keseluruhan responden. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Prasetyono, 2012) Pendidikan ibu yang rendah menyebabkan rendahnya pengetahuan ibu dalam mengatasi masalah, terutama pada ibu menyusui. Ibu yang berpendidikan tinggi dapat menerima hal-hal baru agar tetap sehat. Kesadaran dan keinginan yang kuat dari responden untuk mulai menyusui dini dan untuk berpartisipasi dalam perawatan, karena meningkatnya pengetahuan responden tentang ASI dan mereka yang dapat meningkatkan produksi ASI. Ini terkait erat dengan pendidikan di belakang responden dan keinginan mereka untuk belajar.

4. Paritas ibu

Tabel 4.4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas responden di RSI Sultan Agung Semarang pada bulan Oktober- November 2019 (n=21)

Paritas	Frekuensi	Persentase
Primipara	5	23,8
Multipara	15	71,4
grande multipara	1	4.8
Total	21	100.0

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa paritas terbanyak dalam penelitian ini adalah multipara yaitu 15 responden atau sebesar 71,4 % dari keseluruhan responden. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hastuti & Wijayanti, (2017) Semakin banyak pengalaman menyusui yang ibu miliki, semakin banyak pengetahuan ibu tentang cara meningkatkan ASI sehingga tidak ada masalah dengan menyusui. Ibu yang melahirkan anak untuk pertama kalinya sering mengalami masalah menyusui bayi. Masalah yang sering terjadi adalah puting susu lecet, tidak berpengalaman atau tidak siap secara fisiologis untuk menyusui. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Saraung, Rompas, & Bataha, (2017) yang menyatakan bahwa Jumlah kelahiran yang dialami ibu memberikan pengalaman menyusui dan meningkatkan produksi ASI. Ibu yang melahirkan pertama kali dan ibu yang melahirkan lebih dari satu kali sering mengalami masalah dengan menyusui. Masalah yang sering terjadi adalah puting lecet yang disebabkan oleh perubahan bentuk puting susu yang tidak baik dan secara fisiologis tidak berpengalaman atau tidak siap untuk menyusui. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Saraung, Rompas, & Bataha, (2017) yang menyatakan bahwa Jumlah kelahiran yang dialami ibu memberikan pengalaman menyusui dan meningkatkan produksi ASI. Ibu yang melahirkan pertama kali dan ibu yang melahirkan lebih dari satu kali sering mengalami masalah dengan menyusui. Masalah yang sering terjadi adalah puting lecet yang disebabkan oleh perubahan bentuk puting susu yang tidak baik dan secara fisiologis tidak berpengalaman atau tidak siap untuk menyusui

B. Analisa Bivariate

Tabel 4.5. Hasil uji wilcoxon pengaruh aromaterapy lavender dan *breastcare* terhadap produksi ASI ibu postpartum di RS Islam Sultan Agung Semarang (n=21)

Variavel	N	Z	P=value (Asymp. Sig. (2-tailed)
Produksi asi sebelum dan sesudah diberikan intervensi	21	-3.742	0,000

Berdasarkan table 4.5 diatas maka setelah dilakukan uji wilcoxon signed rank test didapatkan nilai Z sebesar -3.742 dengan p value (asyp.sig 2 tailed) sebesar 0,000 (p value <0,05), maka berarti terdapat pengaruh produksi ASI pada ibu sebelum dan sesudah pemberian aromatherapy lavender dan *breastcare* di RSI Sultan Agung Semarang

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dilla & Nurlaila, (2018) yaitu sesuai dengan teori yang dijelaskan bahwa Perawatan payudara dilakukan dengan cara merangsang terlebih dahulu otot halus alveoli pada payudara untuk menstimulus hormone oksitosin yang mengakibatkan sel mioepitel yang ada disekitar alveoli mengalami kontraksi sehingga mendorong ASI masuk kedalam pembuluh ampulla. *breastcare* yang dikerjakkkan pada hari-hari pertama pasca melahirkan dapat melancarkan aliran darah pada payudara, selanjutnya mengurangi bendungan yang disebabkan oleh ASI yang terkumpul pada ductus laktiferus, selanjutnya rangsangan ini dilanjutkan kehipotalamus melewati medulla spinalis dan mesensephalon. Hipotalamus akan menstimulus pengeluaran factor yang menyebabkan pengeluaran prolaktin yang akan menstimulus hipofise anterior untuk memproduksi prolaktin. Selanjutnya, hormon prolaktin akan menstimulus sel alveoli untuk memproduksi ASI

Pada saat menghirup aromatherapy lavender, bau yang dihasilkan akan memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat. Efek relaksasi yang dihasilkan pada sistem saraf pusat bisa membantu dalam peningkatan produksi hormone oksitosin, salah satu hormon yang berperan terhadap meningkatnya produksi ASI karena Hipotalamus yang terdapat pada system saraf pusat memiliki fungsi menghasilkan hormon oksitosin (Tuti Widyawati & Nurul, 2018)

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh M. Wulan, (2019) mengatakan wangi dari lavender yang bisa dirasakan oleh ibu melalui indra penciumannya adalah usaha yang dengan cepat dapat meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin, hal tersebut memberikan kenyamanan pada ibu sehingga membantu ibu secara psikologis, menenangkan, tidak stress pasca *post partum*, mengembalikan rasa percaya diri, membuat ibu untuk memiliki pikiran dan perasaan positif terhadap bayi nya, meningkatkan produksi ASI, memperlancar ASI dan sangat berguna untuk melepas lelah ibu selesai melahirkan. Selain itu juga terdapat faktor lain yang memengaruhi kelancaran produksi ASI, Salah satunya adalah dukungan suami . Peran suami berpengaruh positif pada motivasi ibu, sehingga psikologinya membaik. Pijatan oksitosin yang dapat dilakukan seorang suami adalah bentuk kasih sayang dalam bentuk sentuhan untuk meningkatkan produksi ASI.. Selain itu, pentingnya bagi ibu post partum untuk meningkatkan asupan nutrisi dan mendapatkan dukungan dari keluarga

terdekat, Ini juga dapat mempengaruhi produksi susu. Produksi ASI juga dipengaruhi oleh faktor mental, sering tertekan, sedih dan percaya diri kurang, dan dalam bentuk ketegangan emosional, kurangi jumlah ASI yang bukan produksi ASI.

4. KESIMPULAN

Frekuensi produksi ASI sebelum diberikan aromatherapy lavender dan breastcare terbanyak dalam penelitian ini adalah produksi asi tidak lancar yaitu 16 responden atau sebesar 76,2% dari keseluruhan responden. Frekuensi produksi ASI setelah diberikan aromatherapy lavender dan breastcare terbanyak dalam penelitian ini adalah produksi asi lancar yaitu 19 responden atau sebesar 90,5% dari keseluruhan responden. Adanya pengaruh produksi ASI pada ibu sebelum dan sesudah pemberian aromatherapy lavender dan breastcare dengan nilai Z sebesar -3.742 dengan p value (asympt.sig 2 tailed) sebesar 0,000 (p value <0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, G. S., & Saelan. (2018). *Pengaruh Terapi Hypnotherapy dan Air Seduhan Daun Kelor Terhadap Produksi Asi*. 1–7.
- Dewi, U. (2015). Pemberian Makanan Pralaktasi Dengan Kelangsungan Hidup Bayi Di Indonesia (Analisis Data Sdkj 2007). *Jurnal Kesehatan*, V, 193–198.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2017). *Provinsi Jawa Tengah* (Vol. 3511351). Retrieved From www.Dinkesjatengprov.Go.Id
- Hastuti, P., & Wijayanti, I. T. (2017). Analisis Deskriptif Faktor Yang Mempengaruhi Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. *Journal Ummgl*, 223–232.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th Ed.; P. P. Lestari, Ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2017). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Yang Bekerja (Analysis Of Factors Affecting Breastmilk Production On Breastfeeding Working Mothers). *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 4 No 2, 134–140.
- Roesli, U. (2011). Mengenal Asi Eksklusif. In *Niaga Swadaya*. Surabaya.
- Saraung, M. W., Rompas, S., & Bataha, Y. B. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Ranotana Weru. *E-Jurnal Keperawatan*, 5, 1–8.
- Susilawati, F. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Rose Dan Akupresur Pada Ibu Menyusui Pasca Saesar Caesarea Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi. *Jurnal Keperawatan*, Xiv(1).
- Tuti Widyawati, & Nurul, M. (2018). Literatur Review : Pijat Oksitosin Dan Aroma

Terapi Lavender Meningkatkan Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 44–55.

Warsini. (2015). *Hubungan Antara Jenis Persalinan, Tingkat Pendidikan, Tingkat Pendapatan Dan Status Bekerja Ibu Dengan Keberhasilan Asi Eksklusif 6 Bulan Di Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo*. Tesis Diterbitkan. Surakarta : Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.

Wulan, M. (2019). Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Normal Di Rsu Haji Wulan, M. (2019). Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Normal Di Rsu Haji Medan Tahun 2018. *Jurnal Teknologi, Kesehatan Dan Ilmu Sosial*, 1(1).

Wulan, S., & Gurusinga, R. (2012). *Pengaruh Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Volume Asi Pada Ibu Post Partum (Nifas) Di Rsud Deli Serdang Sumut Tahun 2012*.