



## PIJAT LAKTASI DAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MEMPERLANCAR PENGELUARAN ASI DI KLINIK PRATAMA ARRABIH KOTA PEKANBARU TAHUN 2023

Hera Anglina<sup>1)</sup>, Risa Pitriani<sup>2)</sup>, Yulrina Ardhianti<sup>3)</sup>

Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru

<sup>1)</sup> [heraraangeline@gmail.com](mailto:heraraangeline@gmail.com) <sup>2)</sup> [risapitriani@htp.ac.id](mailto:risapitriani@htp.ac.id) <sup>3)</sup> [yulrinaardhiyanti@gmail.com](mailto:yulrinaardhiyanti@gmail.com)

### Histori artikel

Received:  
27 Oktober 2023

Accepted:  
07 November 2023

Published:  
02 Februari 2024

### Abstrak

Pijat laktasi adalah pemijatan pada bagian-bagian tubuh tertentu yang bertujuan untuk merangsang keluarnya hormone prolaktin dan oksitosin. Pijat laktasi merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancarn produksi ASI. Dari studi pendahuluan di Klinik Pratama Arrabih belum rutin dilakukan pijat laktasi pada ibu-ibu post partum. Beberapa pasien datang kembali ke klinik dengan keluhan ASI kurang lancar dan minta obat pelancar ASI. Tujuannya studi kasus ini yaitu melakukan asuhan kebidanan kepada ibu nifas dengan penatalaksanaan pijat laktasi. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan asuhan kebidanan pada ibu nifas penatalaksanaan pijat laktasi untuk memperlancar produksi ASI di Klinik Pratama Arrabih dan kunjungan rumah pada Ny. M dari tanggal 23 Mei sampai 25 Mei. Hasil yang dilakukan yaitu kunjungan pertama pengeluaran ASI tidak keluar, pada hari kedua dan ketiga adanya peningkatan perubahan volume ASI serta tidak mengalami komplikasi masa nifas, dimana volume ASI dapat mencukupi kebutuhan bayi. Disimpulkan adanya perubahan volume ASI setelah dilakukan pijat laktasi. Diharapkan penyediaan layanan kebidanan dapat meningkatkan pelayan kebidana dengan untuk melakukan pijat laktasi terutama bagi ibu menyusui yang pengeluaran ASI nya kurang lancar.

**Kata-kata Kunci :** Ibu Nifas, Pijat Laktasi

### Latar Belakang

Masa nifas adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari. Masa nifas merupakan hal penting untuk diperhatikan guna menurunkan angka kematian ibu dan bayi di Indonesia. Pelayanan

nifas merupakan pelayanan kesehatan yang sesuai standar pada ibu mulai 6 jam sampai dengan 42 hari pasca persalinan oleh tenaga kesehatan (Mansyur & Dahlan, 2014).

Pemberian ASI merupakan hal yang sangat penting pada masa nifas. ASI di berikan sejak bayi baru lahirsampai dengan usia 6 bulan tanpa tambahan makanan dan minuman seperti susu formula jeruk, madu, air gula,air putih, air teh, pisang, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan nasi tim. Pemberian ASI Eksklusif ini tidak selamanya harus langsung dari payudara ibu. ASI juga bisa di berikan dengan cara ditampung dari payudaraibu dan ditunda pemberiannya kepada bayi melalui metode penyimpanan yang benar relative masih sama kualitasnya dengan ASI yang langsung dari payudara ibu (Mansyur & Dahlan, 2014).

Data *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa target pemberian ASI eksklusif yang ingindicapai pada tahun 2030 adalah 80% (Cookson & Stirk, 2019).

Persentase pemberian ASI Eksklusif di Indonesia pada kenyataannya masih rendah hanya 74,5%. Hal ini masih jauh dari target capaian ASI Eksklusif secara global yaitu 80%. Sedangkan Presentase resentase pemberian ASI Eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Provinsi Riau pada tahun 2019 sebesar 68,8%. Sementara cakupan ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Baru Kota Pekanbaru hanya sebesar 13.3% (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2019). Artinya cakupan ini masih belum memenuhi standar capaian pemberian ASI Eksklusif pada bayi 0-6 di Provinsi Riau.

Kelancaran ASI sangat penting untuk tersedianya sumber makanan bagi bayi yang masa menyusui, padaproses menyusui tidak selalu berjalan mulus, ada berbagai kendala yang dapat menghalangi dan menyulitkanproses menyusui terutama pada ibu yang memiliki pengalaman pertama kali dengan usia masih muda dan pengetahuan yang rendah. Adapun penyebab kegagalan ASI eksklusif beberapa diantaranya yang berkaitan dengan puting dan payudara yang sering dialami ibu pada saat menyusui, salah satu nya adalah dapat disebabkan kurangnya rangsangan hormone oksitosin dan prolactin yang sangat berperan dalam kelancaran ASI, kemudian payudara bengkak, mastitis, payudara statis, putting datar, putting lecet (Rahmawati, 2022).

Peran bidan sangat diperlukan dalam masa nifas untuk mengidentifikasi dan merespon kebutuhan dan komplikasi pada saat setelah bersalin, selalu memberikan dukungan terus menerus selama masa nifas yang baik dan sesuai dengan kebutuhan ibu agar mengurangi ketegangan fisik dan kebutuhan psikologis selama masa nifas, sebagai promoter hubungan yang erat antara ibu dan bayi secara fisik dan psikologis, mengondisikan ibu untuk menyusui bayinya dengan cara menciptakan rasa nyaman, selanjutnya mendeteksi komplikasi dan perlunya rujukan, nmemberikan dan melakukan manajemen asuhan kebidanan secara profesional (K. Megasari et al., 2015).

Pada masa nifas para ibu tentu saja ingin memberikan ASI secara lancar dan eksklusif untuk bayi mereka. Beberapa dari ibu masih banyak yang mengeluhkan asi tidak lancar, maka dari itu untuk mengatasinya keluhanyang dirasakan ibu dapat dilakukan pijat laktasi. Pijat laktasi dapat dilakukan pada keadaan payudara bengkak,atau tidak lancar, dan pada ibu yang ingin relaktasi. Manfaat pijat laktasi diantaranya menenangkan pikiran, relaksasi tubuh, menormalkan aliran darah, mengatasi engorged,

meningkatkan suplay ASI, dilakukan pada ibu yang ingin relaktasi dan mencegah sumbatan pada saluran ASI (Muawanah & Sariyani, 2021).

Dalam melakukan pijat laktasi kita dapat menggunakan Minyak Lavender untuk menenangkan ibu karena minyak lavender mengandung Linalool dan terkenal memiliki efek menenangkan. Menurut penelitian yang dilakukan terhadap tikus, minyak lavender memiliki efek sedasi yang cukup baik dan dapat menurunkan aktivitas motorik mencapai 78%<sup>11</sup>, sehingga sering digunakan untuk manajemen stres. Beberapa tetes minyak Lavender dapat membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki mood seseorang, dan memberikan efek relaksasi (Helina et al., 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Muawanah & Sariyani, 2021) Peningkatan produksi ASI bahwa volume produksi ASI ibu menyusui sebelum dilakukannya pijat laktasi mayoritas memiliki volume produksi ASI kurang yaitu sebanyak 23 partisipan (76,7%) dan minoritas memiliki volume produksi ASI baik yaitu sebanyak 7 partisipan (23,3%). Volume produksi ASI ibu menyusui sesudah dilakukan pijat laktasi mayoritas memiliki volume produksi ASI bertambah baik yaitu 22 partisipan (73,3%) dan minoritas memiliki volume produksi ASI tetap tetap kurang yaitu sebanyak 1 partisipan (3,3%). Frekuensi bayi menyusui sesudah dilakukan pijat laktasi mayoritas memiliki frekuensi bayi menyusui bertambah baik yaitu 23 partisipan (76,7%) dan minoritas memiliki frekuensi bayi menyusui kurang yaitu sebanyak 1 partisipan (3,3%). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pijat laktasi dapat meningkatkan produksi ASI ibu menyusui melalui peningkatan volume ASI dan frekuensi bayi menyusui.

Berdasarkan pengalaman penulis selama melaksanakan praktik klinik kebidanan di Klinik Pratama Arrabih Pekanbaru, belum rutin dilakukan pijat laktasi pada ibu-ibu post partum. Beberapa pasien datang kembali ke klinik dengan keluhan ASI kurang lancar dan minta obat pelancar ASI. Berdasarkan pengalaman tersebut maka penulis tertarik dalam melakukan "Pijat Laktasi Dan Aromaterapi Lavender Untuk Memperlancar Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas.

## Metode

Metode laporan ini adalah studi kasus dengan latar belakang asuhan pada Ibu Nifas Dengan Pijat Laktasi Dan Aromaterapi Lavender Untuk Memperlancar Pengeluaran ASI Di Klinik Pratama Arrabih Kota Pekanbaru Tahun 2023. Pada studi kasus ini dilakukan wawancara, anamnesa dan berlanjut dengan memberikan asuhan sampai evaluasi serta dokumentasi. Studi kasus ini yaitu asuhan pada Ibu Nifas Dengan Pijat Laktasi Dan Aromaterapi Lavender Untuk Memperlancar Pengeluaran ASI Di Klinik Pratama Arrabih Kota Pekanbaru Tahun 2023

## Hasil

### a. Kajian Pertama

Hasil asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan pijat laktasi dan aromaterapi lavender untuk memperlancar pengeluaran ASI yang di lakukan dengan pendokumentasian SOAP telah dilaksanakan selama 3 hari dari tanggal 23-25 mei 2023. Pada kajian pertama dilakukan di Klinik

Pratama Arrabih pada Ny. M P2A0H2 hari pertama postpartum. Ibu mengatakan ASI belum keluar dan bayi rewel karena ASI. Riwayat kesehatan ibu tidak ada terkena penyakit serius serta tidak ada keturunan penyakit dari keluarga. Dari pengumpulan data Objektif ditemukan bahwa keadaan umum ibu baik, Tekanan darah : 110/80 mmHg, Denyut nadi : 80x/i. Pernafasan : 21x/i, Suhu : 36,6 C, Lila : 28 cm, Keadaan umum bayi baik. Melakukan asuhan pijat laktasi dengan aromaterapi lavender untuk memperlancar pengeluaran ASI serta membuat ibu relaksasi. Pijat laktasi dilakukan sebanyak 2 kali sehari selama 3 hari dan memberikan aromaterapi lavender 3 tetes pada alat diffuser pada saat melakukan pemijatan. Kemudian dilakukan pemijatan dengan menggunakan beberapa tetes minyak zaitun ketelapak tangan lalu mulai melakukan pemijatan pada bagian-bagian tubuh tertentu seperti leher, bahu, punggung dengan titik presur, dan payudara , setelah melakukan pemijatan bantu ibu untuk membersihkan daerah yang sudah dipijat dengan menggunakan kain bersih.

#### **b. Kajian Kedua**

Pada kajian ini merupakan hasil dari kunjungan kedua yang dilakukan pada tanggal 24 Mei 2023 bertempat di rumah pasien. Data yang dikumpulkan hanya berfokus pada kelancaran ASI pasien. Ibu mengatakan ASI nya sudah keluar tetapi belum banyak, bayi tidak rewel lagi karena bayi sudah sapat menyusui. Dilakukan pemeriksaan dan didapatkan bahwa keadaan umum ibu baik, Tekanan darah : 110/80mmHg, Denyut nadi : 80x/i. Pernafasan : 21x/i, Suhu : 36,6 C, Lila : 28 cm. Melakukan asuhan pijat laktasi dengan aromaterapi lavender untuk memperlancar pengeluaran ASI serta membuat ibu relaksasi. Pijat laktasi dilakukan sebanyak 2 kali sehari selama 3 hari dan memberikan aromaterapi lavender 3 tetes pada alat diffuser pada saat melakukan pemijatan. Kemudian dilakukan pemijatan dengan menggunakan beberapa tetes minyak zaitun ketelapak tangan lalu mulai melakukan pemijatan pada bagian-bagian tubuh tertentu seperti leher, bahu, punggung dengan titik presur, dan payudara , setelah melakukan pemijatan bantu ibu untuk membersihkan daerah yang sudah dipijat dengan menggunakan kain bersih.

#### **c. Kajian Ketiga**

Pada kajian ini merupakan hasil dari kunjungan ketiga yang dilakukan pada tanggal 25 Mei 2023 bertempat di rumah pasien. Data yang dikumpulkan hanya berfokus pada kelancaran ASI pasien. Ibu mengatakan ASI sudah lancar dan bayi tidak rewel lagi dan tidurnya sudah nyenyak, k/u ibu baik. Dilakukan pemeriksaan dan didapatkan hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa keadaan umum ibu baik, Tekanan darah : 110/80 mmHg, Denyut nadi : 80x/i. Pernafasan : 21x/i, Suhu : 36,6 C, Lila : 28 cm, Keadaan umum bayi baik.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan yang dilakukan selama 3 hari pada tanggal 23-25 Mei 2023, Pada pemeriksaan data subjektif di kunjungan pertama ibu mengatakan ASI belum keluar dan bayi rewel, di kunjungan kedua ASI sudah keluar tapi belum banyak dan bayi tidak rewel lagi, serta di hari ke tiga ASI sudah lancar dan bayi tidak rewel lagi dan tidurnya sudah nyenyak. Pada planing yang diberikan ke ibu di hari pertama penulis telah melakukan penatalaksanaan pijat laktasi dengan menggunakan

aromaterapi lavender yang di teteskan kedalam diffuser sebanyak 3 tetes, pemijatan dilakukan sebanyak 2 kali dalam 1 hari selama 3 hari berturut-turut pada saat pagi dan sore hari.

Menurut (Maryunani, 2015) ASI yang diperoleh setelah melahirkan pada hari pertama adalah berupa kolostrum dengan volume 10-100 cc dan pada hari ke-2 dan ke-3 akan meningkat dengan volume asi sekitar 150-300 ml/24 jam dan ASI akan terus meningkat pada hari atau minggu seterusnya. Menurut Putu et al. (2019) Kelancaran ASI sangat penting untuk tersedianya sumber makanan bagi bayi yang masa menyusui. Idealnya ASI lancar pada hari ke-3 post partum. Namun kenyataannya masih ditemukan ibu nifas yang ASI nya tidak lancar pada hari ke-3. Penyebab ketidaklancaran ASI salah satunya adalah menurunnya produksi ASI pada hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan kurangnya rangsangan hormone oksitosin dan prolactin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI.

Menurut (D & Rini, 2017) Direkomendasikan penyusuan paling sedikit 8 kali perhari pada periode awal setelah melahirkan. Frekuensi penyusuan ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon dalam kelenjar payudara. Menurut (Maryunani, 2015) kecukupan ASI dapat dinilai dengan bayi tertidur dengan pulas dan cukup, serta dapat diperkirakan dari beberapa kali bayi buang air kecil. Bagi bayi yang mendapatkan ASI eksklusif, enam kali buang air kecil adalah pertanda bayi cukup ASI.

Menurut (Rahmawati, 2022) Pijat laktasi adalah teknik pijat untuk membantu keluarnya ASI, serta untuk menstimulasi produksi ASI dan membantu proses induksi menyusui. Pijat laktasi salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Menurut (Dewi, 2013) Aromaterapi lavender yang di hirup atau inhaler akan masuk melalui pernafasan, di tambah terapi fisik dari pijat itu sendiri, diharapkan dengan melakukan intervensi pijat laktasi dan penambahan aromatherapy lavender akan memberikan relaksasi pada ibu post partum dan dapat memproduksi hormone yang berperan besar pada proses laktasi dan menyusui secara maksimal.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Desti & Megasari, 2022) dengan judul "Metode Pijat Laktasi Pada Ibu Nifas Untuk Melancarkan Pengeluaran ASI Di Klinik Pratama Arrabih" dari kunjungan pertama pengeluaran ASI tidak lancar hanya 50cc, pada hari kedua dan ketiga adanya peningkatan perubahan volume ASI serta tidak mengalami komplikasi masa nifas, dimana volume ASI mencapai 100cc. Disimpulkan adanya perubahan volume ASI setelah dilakukan pijat laktasi.

Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Whidiyantari et al., 2023) dengan judul "Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI pada ibu nifas normal Di PMB Luh Asih A, Md. Keb" setelah diberikan pijat laktasi dapat diketahui dari hasil analisa statistik non parametrik dengan melakukan uji pariedt-test didapatkan bahwa hasil p value 0,000 bermakna  $H_0$  ditolak dengan  $H_1$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu nifas normal. Diperoleh hitung negatif yaitu -12,005 artinya rata-rata sebelum perlakuan lebih rendah dari pada rata-rata sesudah perlakuan.

Menurut penulis disini masalah pengeluaran ASI merupakan masalah yang sering terjadi pada ibu postpartum dan hal ini membuat mereka berhenti menyusui bahkan lebih memilih menggunakan susu formula untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayinya, sehingga pemberian ASI secara eksklusif gagal

tercapai. Dengan adanya asuhan pada ibu nifas untuk memperlancar pengeluaran ASI dengan pijat laktasi dan aromaterapi lavender maka masalah pada ASI tidak keluar dapat diatasi dan proses produksi ASI mulai membaik.

## Kesimpulan

Asuhan kebidanan telah dilakukan pada Ny. "M" P2A0G2 selama 3 hari dengan pelaksanaan Asuhan Kebidanan pijat laktasi pemberian aroma terapi lavender untuk memperlancar ASI ibu nifas. Asuhan dilakukan 2 kali sehari (pagi dan sore hari) dengan tujuan agar dapat memperlancar ASI. Disamping itu jugapenulis menyarankan kepada ibu agar selalu mengkonsumsi makanan bergizi agar dapat membantu pengeluaran ASI yang berkualitas. Selama dilakukan asuhan terhadap ibu nifas tersebut tidak ada komplikasi yang terjadi pada ibu, ASI semakin hari semakin lancar penegluarannya dan bayi puas menyusu pada ibu nyaserta kecukupan ASI terpenuhi untuk bayi.

## Daftar Pustaka

- Desti, J., & Megasari, M. (2022). *Jurnal Kebidanan Terkini ( Current Midwifery Journal ) DI Klinik Pratama Pramuka Tahun 2022*. 2, 92–99.
- Dewi, a. P. (2013). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(1), 21–53. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/4871/3657>
- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. (2019). Profil Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru Tahun 2019. *Africa's Potential for the Ecological Intensification of Agriculture*, 53(9), 1689–1699. [http://diskes.pekanbaru.go.id/files/informasi/PROFIL\\_2019.pdf](http://diskes.pekanbaru.go.id/files/informasi/PROFIL_2019.pdf)
- Falikhah, N. (2014). ASI dan Menyusui ( Tinjauan Demografi Kependudukan ). *Jurnal Ilmu Dakwah*, 13(26),
- Helina, S., Harahap, J. R., & Sari, S. I. P. (2020). *Buku panduan pijat laktasi bagi bidan*. <http://repository.pkr.ac.id/id/eprint/2357>
- Kemendes. (2020). *Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Bersalin, Ibu Nifas dan Bayi Berat badan Lahir Rendah di Era Pandemi Covid 19*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mansyur, N., & Dahlan, K. A. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Makara Printing Plus, 1–146.
- Maryunani, A. (2012). *Inisiasi Menyusui Dini, ASI eksklusif dan manajemen laktasi* (pp. 39–40; 47–48).
- Megasari, K., Lusiana, N., Pitriani, R., & Indriyani, R. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal* (1st ed.). Deepublish.
- Megasari, M., Yanti, J. S., Triana, A., & Malita, L. (2019). *Catatan SOAP Sebagai Dokumentasi Legal Dalam Praktik Kebidanan* (B. J (ed.)). <https://doi.org/10.1055/S-2008-1040325>
- Muawanah, S., & Sariyani, D. (2021). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 12(1), 7–15. <https://doi.org/10.52299/jks.v12i1.77>

- Mustika, D. N., Nurjanah, S., & Ulvie, Y. N. S. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas. In *Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya*.
- Ohorella, F., Kamaruddin, M., Kandari, N., & Triananinsi, N. (2021). Efektifitas Aromatherapy Uap Lavender Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 155–160. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3628>
- Putri, Octavia, A., Rahman, F., Laily, N., Rahayu, A., Noor, Syahadatina, M., Yulindasari, F., Sari, Riana, A., Dian, R., & Anhar, Yulia, V. (2020). *Air Susu Ibu ( ASI ) dan Upaya Keberhasilan Menyusui*.
- Putu, S., Ayu, A., Dewi, P., Putu, N., & Trisna, A. (2019). Indonesian Journal of Global Health Research. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 127–133. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>