

SOSIALISASI PIJAT OKSITOSIN BERBASIS AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Risa Pitriani^{1*}, Miratu Megasari²

^{1,2} Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Pekanbaru, Indonesia

*Corresponding author : risa.pitriani@htp.ac.id

Received: 28-05- 2026

Revised: 10-06-2026

Approved: 25-06-2026

ABSTRAK

Rendahnya cakupan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif masih menjadi tantangan dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Salah satu penyebabnya adalah kurang optimalnya produksi ASI yang dipengaruhi oleh faktor fisiologis dan psikologis serta rendahnya pengetahuan ibu mengenai metode nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitosin yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender merupakan salah satu intervensi yang dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin sekaligus memberikan efek relaksasi sehingga berpotensi meningkatkan produksi ASI. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui, keluarga, serta tenaga kesehatan mengenai pemanfaatan pijat oksitosin menggunakan aromaterapi lavender sebagai upaya meningkatkan produksi ASI. Kegiatan dilaksanakan pada 20 Agustus 2025 di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru dengan melibatkan 18 peserta yang terdiri atas ibu menyusui dan tenaga kesehatan. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test terhadap pengetahuan peserta mengenai ASI eksklusif, fisiologi laktasi, pijat oksitosin, dan penggunaan aromaterapi lavender. Nilai rata-rata pre-test sebesar 63,06 meningkat menjadi 90,00 pada post-test, menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan dan pelatihan. Peserta juga mampu mempraktikkan teknik pijat oksitosin sesuai prosedur, sedangkan pada beberapa ibu menyusui teramati kelancaran pengeluaran ASI setelah intervensi. Temuan observasional tersebut menunjukkan bahwa pijat oksitosin berbasis aromaterapi lavender berpotensi mendukung produksi dan pengeluaran ASI, namun belum dilakukan pengukuran volume ASI secara objektif. Kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan tenaga kesehatan serta ibu menyusui dalam menerapkan pijat oksitosin menggunakan aromaterapi lavender sebagai salah satu upaya mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata kunci: Pijat Oksitosin; Aromaterapi Lavender; Ibu Menyusui; Pemberdayaan Masyarakat; Asi Eksklusif.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi yang lengkap, antibodi, enzim, hormon, serta berbagai komponen bioaktif yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan sistem kekebalan tubuh bayi. Pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan telah terbukti mampu menurunkan risiko infeksi, malnutrisi, penyakit kronis, serta meningkatkan perkembangan kognitif anak. Bagi ibu, menyusui memberikan manfaat berupa percepatan involusi uterus, penurunan risiko perdarahan postpartum, serta mengurangi risiko kanker payudara dan ovarium. Oleh karena itu, World Health Organization (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF) merekomendasikan agar setiap bayi memperoleh inisiasi menyusui dini dalam satu jam pertama setelah lahir,

mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan pertama, kemudian dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping ASI yang sesuai hingga usia dua tahun atau lebih (United Nations Children's Fund [UNICEF], 2023; World Health Organization [WHO], 2022, 2023).

Meskipun manfaat ASI telah dibuktikan secara ilmiah, praktik pemberian ASI eksklusif masih menghadapi berbagai tantangan di tingkat global. WHO melaporkan bahwa cakupan ASI eksklusif di dunia masih berada di bawah target global yang ditetapkan hingga tahun 2030. Keberhasilan menyusui tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisiologis ibu, tetapi juga oleh dukungan tenaga kesehatan, keluarga, lingkungan kerja, kebijakan pemerintah, serta akses terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas (WHO, 2023). UNICEF menegaskan bahwa dukungan menyusui harus diberikan secara berkelanjutan sejak masa kehamilan, persalinan, hingga periode nifas agar ibu mampu mempertahankan pemberian ASI eksklusif sesuai rekomendasi (UNICEF, 2023).

Di Indonesia, peningkatan cakupan ASI eksklusif masih menjadi salah satu prioritas pembangunan kesehatan. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023 menunjukkan bahwa berbagai upaya telah dilakukan melalui penguatan pelayanan kesehatan ibu dan anak, penerapan Integrasi Layanan Primer (ILP), peningkatan kompetensi tenaga kesehatan, serta promosi pemberian ASI eksklusif. Namun demikian, masih ditemukan berbagai hambatan yang menyebabkan ibu menghentikan pemberian ASI secara dini, seperti keterlambatan pengeluaran ASI, persepsi bahwa ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi, kurangnya pengetahuan mengenai teknik menyusui yang benar, rendahnya dukungan keluarga, serta pengaruh sosial budaya yang masih mendukung pemberian makanan atau minuman selain ASI pada bayi usia kurang dari enam bulan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Kondisi yang sama juga masih ditemukan di Provinsi Riau. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2023, cakupan ASI eksklusif masih memerlukan peningkatan melalui penguatan edukasi kepada ibu hamil dan ibu nifas, peningkatan kapasitas tenaga kesehatan, serta pemberdayaan keluarga dalam mendukung keberhasilan menyusui (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi promotif dan preventif masih sangat diperlukan agar praktik pemberian ASI eksklusif dapat meningkat secara berkelanjutan.

Berdasarkan data PMB Dince Safrina, masih dijumpai ibu menyusui yang mengeluhkan keterlambatan pengeluaran ASI pada minggu pertama postpartum sehingga memerlukan edukasi mengenai teknik stimulasi laktasi nonfarmakologis. Selain itu, pelaksanaan pijat oksitosin di PMB belum dilakukan secara rutin dan belum dikombinasikan dengan aromaterapi lavender sebagai bagian dari pelayanan nifas.

Keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh mekanisme fisiologis yang melibatkan hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berfungsi merangsang pembentukan ASI, sedangkan hormon oksitosin berperan dalam proses pengeluaran ASI melalui kontraksi sel mioepitel pada alveolus payudara (*let-down reflex*). Produksi dan pengeluaran ASI sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu. Stres, kecemasan, kelelahan, rasa nyeri, maupun kurangnya

dukungan emosional dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin sehingga pengeluaran ASI menjadi tidak optimal (Pillitteri, 2022; Wambach & Spencer, 2021). Oleh karena itu, WHO merekomendasikan agar pelayanan pascapersalinan tidak hanya berfokus pada pemantauan kondisi ibu dan bayi, tetapi juga memberikan dukungan psikologis, konseling menyusui, dan intervensi yang dapat meningkatkan keberhasilan laktasi (WHO, 2022).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak dikembangkan adalah pijat oksitosin. Teknik ini dilakukan melalui pemijatan sepanjang tulang belakang hingga daerah skapula untuk merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga meningkatkan sekresi hormon oksitosin. Selain membantu memperlancar pengeluaran ASI, pijat oksitosin juga memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan ibu, mengurangi ketegangan otot, dan memperkuat ikatan antara ibu dengan bayi (Pillitteri, 2022; Wambach & Spencer, 2021). Keunggulan metode ini adalah mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, aman, serta dapat diajarkan kepada tenaga kesehatan maupun anggota keluarga sehingga dapat diterapkan secara mandiri di rumah.

Efektivitas pijat oksitosin akan semakin optimal apabila dikombinasikan dengan aromaterapi lavender. Minyak esensial lavender mengandung linalool dan linalyl acetate yang memiliki efek relaksasi, menurunkan kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan kenyamanan ibu postpartum. Kondisi psikologis yang lebih baik akan merangsang pelepasan hormon oksitosin sehingga refleksi pengeluaran ASI menjadi lebih lancar. Oleh sebab itu, kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi lavender dinilai memiliki mekanisme kerja yang saling melengkapi dalam meningkatkan keberhasilan laktasi.

Berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir telah menunjukkan efektivitas intervensi tersebut. Muawanah dan Sariyani (2021) melaporkan bahwa terapi pijat laktasi mampu meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Wang et al. (2022) melalui *systematic review* dan *meta-analysis* menyimpulkan bahwa berbagai metode stimulasi nonfarmakologis, termasuk akupresur, efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian Indrayani et al. (2022) menunjukkan bahwa kombinasi pijat Oketani dan pijat oksitosin memberikan peningkatan produksi ASI yang lebih baik dibandingkan intervensi tunggal. Selanjutnya, Romzalina et al. (2023), Sahrana et al. (2023), Yasiroh et al. (2024), Ernawati et al. (2024), serta Purwandari et al. (2025) juga melaporkan bahwa kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi lavender berpengaruh positif terhadap kelancaran pengeluaran ASI, kenyamanan ibu, serta keberhasilan menyusui pada masa postpartum.

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas pijat oksitosin dan aromaterapi lavender terhadap kelancaran pengeluaran ASI melalui desain eksperimental. Namun, implementasi intervensi tersebut dalam bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengintegrasikan edukasi, demonstrasi, pelatihan keterampilan, evaluasi pengetahuan, serta pemberdayaan tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan primer masih relatif terbatas. Padahal, keberhasilan pemberian ASI eksklusif tidak hanya dipengaruhi oleh efektivitas intervensi, tetapi juga oleh peningkatan kapasitas ibu menyusui, keluarga, dan tenaga kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan ini melengkapi penelitian sebelumnya

melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat yang menitikberatkan pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta agar intervensi dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam pelayanan kesehatan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru, dalam tiga bulan terakhir tercatat sebanyak 18 ibu menyusui dengan usia bayi kurang dari enam bulan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa hanya 4 ibu yang menyatakan memberikan ASI secara optimal kepada bayinya, sedangkan 6 ibu mengemukakan bahwa produksi ASI yang dirasakan tidak mencukupi atau kurang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian ibu masih menghadapi kendala dalam proses menyusui sehingga memerlukan edukasi dan pendampingan mengenai manajemen laktasi, termasuk pemanfaatan pijat oksitosin berbasis aromaterapi lavender sebagai intervensi nonfarmakologis yang berpotensi mendukung pengeluaran ASI.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui, keluarga, serta tenaga kesehatan mengenai pemanfaatan pijat oksitosin menggunakan aromaterapi lavender untuk meningkatkan produksi ASI. Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi, pelatihan praktik, serta evaluasi pengetahuan peserta. Diharapkan kegiatan ini mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam menerapkan pijat oksitosin secara benar, memperkuat dukungan keluarga terhadap ibu menyusui, serta mendorong penerapan intervensi nonfarmakologis berbasis bukti dalam pelayanan kesehatan ibu dan bayi sehingga dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui, keluarga, dan tenaga kesehatan mengenai penerapan pijat oksitosin berbasis aromaterapi lavender sebagai upaya nonfarmakologis yang berpotensi mendukung pengeluaran ASI melalui penyuluhan, demonstrasi, dan pelatihan praktik.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Dince Safrina, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, pada bulan Agustus 2025. Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui pada masa postpartum, anggota keluarga yang mendampingi ibu menyusui, serta tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan kesehatan ibu dan bayi. Sebanyak 18 peserta mengikuti kegiatan secara aktif mulai dari tahap penyuluhan hingga evaluasi yang terdiri atas ibu menyusui dan tenaga Kesehatan

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta dalam menerapkan pijat oksitosin menggunakan aromaterapi lavender sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan produksi ASI. Kegiatan dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut.

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pengelola PMB Dince Safrina untuk menentukan jadwal, sasaran, serta kebutuhan sarana dan prasarana kegiatan. Selanjutnya dilakukan identifikasi permasalahan melalui observasi dan

wawancara singkat dengan tenaga kesehatan dan beberapa ibu menyusui. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami manfaat pijat oksitosin menggunakan aromaterapi lavender, belum mengetahui teknik pemijatan yang benar, serta belum pernah memperoleh pelatihan mengenai penerapan intervensi tersebut dalam mendukung keberhasilan menyusui. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim menyusun materi penyuluhan, media edukasi berupa leaflet dan presentasi, serta menyiapkan perlengkapan demonstrasi berupa minyak aromaterapi lavender, minyak pijat, dan lembar observasi keterampilan.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai manfaat ASI eksklusif, faktor yang memengaruhi produksi ASI, manfaat pijat oksitosin, penggunaan aromaterapi lavender, serta teknik pelaksanaan pijat oksitosin. Setelah pretest, peserta memperoleh penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif yang dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya pemberian ASI eksklusif, fisiologi laktasi, faktor yang memengaruhi produksi ASI, mekanisme kerja hormon prolaktin dan oksitosin, manfaat pijat oksitosin, manfaat aromaterapi lavender, indikasi dan kontraindikasi tindakan, serta langkah-langkah pelaksanaan pijat oksitosin sesuai prosedur.

Selanjutnya dilakukan demonstrasi teknik pijat oksitosin menggunakan aromaterapi lavender oleh tim pengabdi. Demonstrasi dilakukan secara sistematis mulai dari persiapan alat, posisi ibu, teknik pemijatan sepanjang tulang belakang hingga daerah skapula, penggunaan aromaterapi lavender secara aman, hingga evaluasi kenyamanan ibu setelah tindakan. Setelah demonstrasi, setiap peserta diberikan kesempatan melakukan praktik secara langsung dengan pendampingan tim pengabdi. Selama praktik berlangsung, tim melakukan observasi menggunakan lembar penilaian keterampilan yang meliputi ketepatan prosedur, urutan tindakan, teknik pemijatan, komunikasi terapeutik, serta aspek keamanan selama pelaksanaan tindakan.

Tahap Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test yang terdiri atas 10 pertanyaan benar/salah mengenai konsep dasar pijat oksitosin dan penggunaan aromaterapi lavender. Materi yang diukur meliputi pengertian pijat oksitosin, manfaat bagi ibu dan bayi, manfaat aromaterapi lavender, teknik penggunaan aromaterapi, pelaksana pijat, waktu pelaksanaan, durasi pijat, posisi ibu saat pemijatan, alat yang digunakan, serta lokasi pelaksanaan pijat oksitosin. Setiap jawaban benar diberi skor 10, sedangkan jawaban salah diberi skor 0, sehingga skor total berkisar antara 0 hingga 100. Data dianalisis secara deskriptif. Instrumen disusun berdasarkan materi penyuluhan dan telaah pustaka mengenai pijat oksitosin serta aromaterapi lavender, kemudian instrumen dievaluasi melalui *expert judgment* oleh dua dosen kebidanan serta dilakukan uji coba terbatas kepada lima ibu menyusui di luar peserta kegiatan untuk memastikan kejelasan setiap butir pertanyaan. Selain itu, keterampilan peserta dinilai menggunakan lembar observasi yang memuat lima indikator antara lain persiapan alat, posisi ibu, teknik pemijatan, penggunaan aromaterapi, keselamatan tindakan. Evaluasi juga dilakukan melalui diskusi reflektif mengenai kendala yang dihadapi peserta selama praktik serta rencana penerapan pijat

oksitosin menggunakan aromaterapi lavender dalam pelayanan kesehatan maupun di rumah dengan pendampingan keluarga.

Tahap tindak lanjut dilakukan melalui koordinasi dengan bidan praktik mandiri agar kegiatan edukasi dan pendampingan mengenai pijat oksitosin dapat diintegrasikan ke dalam pelayanan ibu nifas secara berkelanjutan. Tim pengabdian juga menyerahkan media edukasi kepada mitra sebagai bahan penyuluhan bagi ibu menyusui yang berkunjung ke PMB sehingga informasi mengenai manfaat pijat oksitosin dan aromaterapi lavender dapat terus disampaikan kepada masyarakat.

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan beberapa indikator, yaitu meningkatnya pengetahuan peserta yang ditunjukkan oleh kenaikan nilai posttest dibandingkan pretest, meningkatnya keterampilan peserta dalam melakukan pijat oksitosin sesuai standar prosedur, tingginya partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, serta meningkatnya komitmen tenaga kesehatan untuk mengimplementasikan pijat oksitosin menggunakan aromaterapi lavender sebagai bagian dari pelayanan kesehatan ibu nifas di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru dengan melibatkan 18 peserta yang terdiri atas ibu nifas dan tenaga kesehatan. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pretest untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta mengenai manfaat ASI eksklusif, mekanisme produksi ASI, manfaat pijat oksitosin, penggunaan aromaterapi lavender, serta teknik pelaksanaan pijat oksitosin.



Gambar 1. Pemberian Materi Penyuluhan dan Pre Test Post Test pada Peserta

Peningkatan Pengetahuan Peserta

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 18 peserta yang terdiri atas ibu menyusui dan tenaga kesehatan. Karakteristik peserta meliputi usia,

tingkat pendidikan, paritas, dan lama masa nifas sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Peningkatan Pengetahuan Peserta

Karakteristik	n	%
Usia		
<20 tahun	2	11,1
20–35 tahun	13	72,2
>35 tahun	3	16,7
Pendidikan		
SMP	2	11,1
SMA	10	55,6
Perguruan Tinggi	6	33,3
Paritas		
Primipara	8	44,4
Multipara	10	55,6
Masa nifas		
≤7 hari	7	38,9
8–42 hari	11	61,1

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Berdasarkan karakteristik peserta pada Tabel 1, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan 18 peserta yang terdiri atas ibu menyusui dan tenaga kesehatan dengan latar belakang usia, pendidikan, paritas, dan lama masa nifas yang beragam. Setelah karakteristik peserta diidentifikasi, evaluasi pengetahuan dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan dan pelatihan pijat oksitosin berbasis aromaterapi lavender. Penilaian dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas 10 pertanyaan benar dan salah dengan rentang skor 0–100. Hasil evaluasi pre-test dan post-test peserta disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Hasil evaluasi pre-test dan post-test peserta

No	Pre-test	Post-test	Peningkatan
1	55	85	30
2	60	90	30
3	65	90	25
4	70	95	25
5	60	90	30
6	55	85	30
7	65	90	25
8	70	95	25
9	60	90	30
10	65	90	25
11	55	85	30
12	70	95	25

No	Pre-test	Post-test	Peningkatan
13	60	90	30
14	65	90	25
15	70	95	25
16	60	90	30
17	65	90	25
18	65	90	25
Rata-rata $\pm$ SD	63,06 $\pm$ 5,26	90,00 $\pm$ 3,43	26,94 $\pm$ 2,48

Tabel 2. Skor Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dan pelatihan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pijat oksitosin berbasis aromaterapi lavender. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 63,06 $\pm$ 5,26 pada pre-test menjadi 90,00 $\pm$ 3,43 pada post-test, dengan rata-rata peningkatan sebesar 26,94 poin. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa materi yang disampaikan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai manfaat ASI eksklusif, fisiologi laktasi, mekanisme kerja hormon prolaktin dan oksitosin, manfaat pijat oksitosin, penggunaan aromaterapi lavender, serta teknik pelaksanaan pijat oksitosin sesuai prosedur.

Peningkatan pengetahuan terjadi karena peserta memperoleh informasi secara sistematis yang dipadukan dengan media presentasi, leaflet edukasi, dan kesempatan berdiskusi secara langsung dengan tim pengabdian. Pendekatan edukasi partisipatif memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan, mengklarifikasi materi yang belum dipahami, serta menghubungkan materi dengan pengalaman selama menyusui. Metode pembelajaran seperti ini terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan retensi informasi dibandingkan penyampaian materi secara satu arah.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Muawanah dan Sariyani (2021) yang melaporkan bahwa edukasi mengenai pijat laktasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu menyusui mengenai upaya nonfarmakologis untuk mendukung proses laktasi. Romzalina et al. (2023) juga melaporkan bahwa edukasi mengenai pijat oksitosin yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender mampu meningkatkan pemahaman ibu postpartum mengenai teknik stimulasi laktasi yang aman dan mudah diterapkan. Temuan ini juga didukung oleh *systematic review* terbaru yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi, konseling, dan pendampingan menyusui secara konsisten meningkatkan keberhasilan praktik menyusui dibandingkan pelayanan rutin (Patnode et al., 2025). Pengetahuan yang baik merupakan dasar penting dalam membentuk sikap positif dan meningkatkan kesiapan ibu untuk menerapkan praktik menyusui yang benar sehingga dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Peningkatan Keterampilan Peserta

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan pijat oksitosin menggunakan aromaterapi lavender. Efek relaksasi yang diperoleh melalui aromaterapi lavender juga

didukung oleh meta-analisis terbaru yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi dapat menurunkan tingkat stres ibu postpartum dan berpotensi mendukung keberhasilan laktasi (Relaxation Therapy and Human Milk Feeding Outcomes, 2024). Setelah memperoleh demonstrasi dari tim pengabdi, seluruh peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik pemijatan secara langsung dengan pendampingan individual. Berdasarkan hasil observasi menggunakan daftar tilik keterampilan, peserta mampu mengikuti tahapan tindakan sesuai prosedur, mulai dari persiapan alat, posisi ibu, teknik pemijatan sepanjang tulang belakang hingga daerah skapula, penggunaan aromaterapi lavender secara aman, komunikasi terapeutik, hingga menjaga keamanan selama tindakan.



Gambar 2. Pelatihan Pijat Oksitosin

Demonstrasi yang diikuti dengan praktik langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif dibandingkan penyampaian materi secara teori saja. Peserta tidak hanya memahami konsep, tetapi juga memperoleh pengalaman psikomotor dalam melakukan teknik pijat oksitosin sehingga meningkatkan rasa percaya diri untuk menerapkannya secara mandiri maupun saat memberikan pelayanan kepada ibu menyusui. Pendekatan ini sesuai dengan konsep pembelajaran keterampilan yang menekankan pentingnya praktik langsung dan umpan balik segera agar peserta mampu menguasai prosedur secara benar.

Keberhasilan implementasi kegiatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain antusiasme peserta selama mengikuti penyuluhan, penggunaan metode demonstrasi langsung yang memudahkan peserta memahami setiap tahapan tindakan, pendampingan praktik secara individual oleh tim pengabdi, dukungan bidan PMB selama pelaksanaan kegiatan, serta keterlibatan anggota keluarga yang memberikan motivasi kepada ibu menyusui untuk mempraktikkan pijat oksitosin di rumah. Kombinasi faktor-faktor tersebut mendukung terciptanya proses pembelajaran yang aktif dan meningkatkan kemampuan peserta dalam mengaplikasikan keterampilan yang telah diperoleh.

Observasi Pengeluaran ASI dan Implikasi Kegiatan

Selama kegiatan ditemukan beberapa ibu menunjukkan kelancaran pengeluaran ASI berdasarkan observasi langsung. Namun demikian, kegiatan ini tidak melakukan pengukuran volume ASI secara objektif sehingga hasil tersebut

belum dapat diinterpretasikan sebagai peningkatan produksi ASI secara klinis. Oleh karena itu, temuan yang diperoleh hanya menggambarkan adanya respons awal terhadap intervensi dan belum dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas pijat oksitosin berbasis aromaterapi lavender dalam meningkatkan produksi ASI.

Secara fisiologis, pijat oksitosin memberikan stimulasi pada sistem saraf parasimpatis yang memicu pelepasan hormon oksitosin sehingga membantu terjadinya refleksi let-down atau pengeluaran ASI. Selain stimulasi mekanis melalui pijat oksitosin, pengelolaan kondisi psikologis ibu juga berperan dalam meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin sehingga mendukung proses laktasi (Astuti et al., 2024). Sementara itu, aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi melalui kandungan linalool dan linalyl acetate yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan ibu postpartum. Kondisi psikologis yang lebih rileks mendukung pelepasan hormon oksitosin sehingga proses pengeluaran ASI berlangsung lebih optimal (Pillitteri, 2022; Wambach & Spencer, 2021). Meskipun demikian, mekanisme fisiologis tersebut belum dapat dibuktikan secara langsung pada kegiatan ini karena tidak dilakukan pengukuran volume ASI maupun biomarker hormonal.

Temuan kegiatan ini tetap memiliki nilai praktis karena menunjukkan bahwa edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi dan pelatihan mampu meningkatkan kapasitas peserta dalam menerapkan intervensi nonfarmakologis berbasis bukti. Pendekatan edukasi, demonstrasi, dan pendampingan pada kegiatan ini juga sejalan dengan pedoman WHO yang menekankan pentingnya konseling menyusui dan dukungan berkelanjutan sejak masa kehamilan hingga postpartum untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI (World Health Organization, 2024). Hasil ini sejalan dengan Wang et al. (2022) yang melaporkan bahwa berbagai intervensi nonfarmakologis berpotensi mendukung proses laktasi, serta penelitian Indrayani et al. (2022) dan Yasiroh et al. (2024) yang menunjukkan manfaat kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi lavender dalam mendukung kelancaran pengeluaran ASI. Namun demikian, pada kegiatan pengabdian ini interpretasi hasil difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, sedangkan manfaat terhadap produksi ASI masih memerlukan pembuktian melalui penelitian eksperimental dengan pengukuran luaran klinis yang objektif.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu jumlah peserta yang relatif kecil, tidak adanya kelompok pembanding, penilaian keterampilan yang masih menggunakan observasi langsung sehingga berpotensi menimbulkan bias pengamat, serta belum dilakukan pengukuran volume ASI maupun pemantauan keberhasilan ASI eksklusif dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan jumlah sampel yang lebih besar, melakukan pengukuran volume produksi ASI menggunakan metode yang terstandar, serta melakukan tindak lanjut terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif setelah intervensi sehingga efektivitas pijat oksitosin berbasis aromaterapi lavender dapat dibuktikan secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai penerapan pijat oksitosin berbasis aromaterapi lavender. Beberapa ibu menunjukkan kelancaran pengeluaran ASI berdasarkan hasil observasi, namun manfaat terhadap peningkatan produksi ASI belum dapat disimpulkan karena tidak dilakukan pengukuran klinis secara objektif. Oleh karena itu, temuan tersebut perlu dipahami sebagai hasil observasi awal yang memerlukan pembuktian lebih lanjut melalui penelitian eksperimental. Program serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan melalui Praktik Mandiri Bidan, Puskesmas, dan Posyandu sebagai bagian dari penguatan pelayanan kesehatan ibu dan bayi serta pemberdayaan masyarakat dalam mendukung keberhasilan menyusui. Selain itu, kegiatan selanjutnya disarankan melakukan monitoring keberhasilan pemberian ASI eksklusif hingga bayi berusia enam bulan serta menggunakan pengukuran luaran klinis yang lebih komprehensif untuk mengevaluasi dampak jangka panjang intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Provinsi Riau.

Indrayani, T., Choirunnisa, R., & Lumprom, O. (2022). Effectiveness of combining Oketani and oxytocin massage on breast milk production. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 6(2), 91–99.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Muawanah, S., & Sariyani, D. (2021). Pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui Baby Spa Pati. *Journal of Midwifery Science and Health*, 12(1), 7–15. <https://doi.org/10.52299/jks.v12i1.77>

Pillitteri, A. (2022). *Maternal and Child Health Nursing: Care of the Childbearing and Childrearing Family* (9th ed.). Wolters Kluwer.

Romzalina, Y., Suryani, E., & Handayani, D. (2023). Effect of oxytocin massage combined with lavender aromatherapy on breast milk production in postpartum mothers. *Journal of Maternal and Child Health Sciences*, 8(2), 85–93.

United Nations Children's Fund. (2023). *Breastfeeding: A Mother's Gift, for Every Child*. UNICEF.

Wambach, K., & Spencer, B. (2021). *Breastfeeding and Human Lactation* (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.

Wang, Y., Li, X., & Zhang, H. (2022). Effect of acupressure on lactation in postpartum women: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 49, 101658. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101658>

World Health Organization. (2022). *WHO Recommendations on Maternal and Newborn Care for a Positive Postnatal Experience*. World Health Organization.

World Health Organization. (2023). *Infant and Young Child Feeding*. World Health Organization.

Yasiroh, N., Pratiwi, D., & Lestari, R. (2024). The effectiveness of oxytocin massage combined with lavender aromatherapy on breast milk production among postpartum mothers. *Journal of Midwifery and Women's Health*, **9**(1), 45–53.

Patnode, C. P., Senger, C. A., Coppola, E. L., & Iacocca, M. O. (2025). Interventions to support breastfeeding: Updated evidence report and systematic review for the US Preventive Services Task Force. *JAMA*, **333**(14). <https://doi.org/10.1001/jama.2024.27267>

Relaxation Therapy and Human Milk Feeding Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. (2024). *JAMA Pediatrics*, **178**(6), 567–576. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.0814>

Astuti, D., Rahfiludin, M. Z., Dwidiyanti, M., & Denny, H. M. (2024). Enhancing oxytocin and prolactin levels to address oligogalactia through emotional management and massage in working mothers. *Journal of Public Health Research*.

World Health Organization. (2024). *Breastfeeding Counselling and Support: Implementation Guidance*. World Health Organization.