

INOVASI BREAST CARE DENGAN MINYAK AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI

Retno Dewi Prisusanti¹, Fara Vanessa Salsabila²

^{1,2*} Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Teknologi dan Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr.

Soepranoen Kesdam V/Brawijaya Malang, Indonesia, 65145

Corresponding author: Retnodewi@itsk-soepraoen.ac.id

Info Artikel

Sejarah artikel
Diterima : 17.10.2025
Disetujui : 25.10.2025
Dipublikasi : 30.11.2025

Kata Kunci : Breast Care, Ibu Nifas. Minyak Aromaterapi Lavender, Produksi ASI.

Abstrak

ASI merupakan sumber nutrisi utama dan paling ideal bagi bayi pada enam bulan pertama kehidupan. Namun, banyak ibu nifas mengalami produksi ASI yang kurang optimal akibat faktor fisiologis maupun psikologis. Breast care yang dipadukan dengan minyak aromaterapi lavender dapat memberikan stimulasi fisik sekaligus relaksasi psikologis, sehingga dapat meningkatkan refleks pengeluaran ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh breast care dengan minyak aromaterapi lavender terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sebanyak 30 ibu nifas dengan produksi ASI kurang optimal dipilih. Diukur sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon melalui SPSS 25 dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kelancaran ASI meningkat dari pada pretest dengan rata rata 16,23 menjadi 22,6 pada posttest. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan ($Z = -3,476$; $p = 0,001$), sehingga intervensi terbukti meningkatkan kelancaran produksi ASI. Kesimpulannya, breast care dengan minyak aromaterapi lavender efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas melalui kombinasi stimulasi fisik dan relaksasi psikologis, sehingga dapat dijadikan metode non-farmakologis praktis untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif dan kesehatan ibu serta bayi.

BREAST CARE INNOVATION WITH LAVENDER AROMATHERAPY OIL FOR SMOOTH BREAST MILK PRODUCTION

Abstrak

Breast milk is the primary and most ideal source of nutrition for infants in the first six months of life. However, many postpartum mothers experience suboptimal milk production due to physiological and psychological factors. Breast care combined with lavender aromatherapy oil can provide physical stimulation and psychological relaxation, thereby increasing the milk ejection reflex. This study aims to determine the effect of breast care with lavender aromatherapy oil on smooth milk production in postpartum mothers. The study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 30 postpartum mothers with suboptimal milk production were selected. Measurements were taken before (pretest) and after (posttest) the intervention, then analyzed using the Wilcoxon test in SPSS 25 with a significance level of $p < 0.05$. The results showed that the average score of smooth breast milk flow increased from the pretest with an average of 16.23 to 22.6 in the posttest. The Wilcoxon test results showed a significant difference ($Z = -3.476$; $p = 0.001$), so the intervention was proven to increase the smoothness of breast milk production. In conclusion, breast care with lavender aromatherapy oil is effective in

increasing breast milk production in postpartum mothers through a combination of physical stimulation and psychological relaxation, so it can be used as a practical non-pharmacological method to support the success of exclusive breastfeeding and the health of mothers and babies.

Keyword : *Breast Care, Postpartum Mothers, Lavender Aromatherapy Oil Breast Milk Production*

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama dan paling ideal bagi bayi pada enam bulan pertama kehidupan karena mengandung zat gizi lengkap yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Produksi ASI yang lancar menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Namun, tidak sedikit ibu menyusui mengalami masalah produksi ASI, seperti volume ASI yang tidak optimal, keterlambatan pengeluaran, atau perasaan cemas yang dapat memengaruhi refleks oksitosin. Faktor fisiologis, psikologis, dan perawatan payudara turut berperan dalam proses ini. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang aman, efektif, dan mudah dilakukan untuk membantu kelancaran produksi ASI Rahayu, D., & Sari, N. (2021).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah *breast care*, yaitu perawatan payudara melalui pijatan lembut yang bertujuan memperlancar sirkulasi darah, menjaga elastisitas jaringan, serta merangsang kelenjar mammae agar pengeluaran ASI lebih optimal. Inovasi dalam pelaksanaan *breast care* dapat dilakukan dengan menambahkan minyak aromaterapi, salah satunya lavender oil. Minyak aromaterapi lavender dikenal memiliki efek relaksasi, menurunkan kecemasan, serta membantu menstabilkan emosi ibu menyusui. Relaksasi psikologis ini akan merangsang hormon oksitosin, yang berperan penting dalam proses ejeksi ASI, sehingga diharapkan mampu meningkatkan kelancaran produksi ASI. (Mulyani, N. S., & Andriyani, E. 2020).

Dengan demikian, inovasi *breast care* menggunakan minyak aromaterapi lavender menjadi alternatif non-farmakologis yang tidak hanya memberikan stimulasi fisik pada payudara, tetapi juga mendukung kondisi psikologis ibu menyusui. Intervensi ini berpotensi menjadi solusi praktis dalam meningkatkan produksi ASI, sehingga dapat mendukung program pemberian ASI eksklusif dan pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesehatan ibu dan bayi. (Fitriana, S. 2022).

Provinsi Jawa Timur pada tahun 2024 telah melaporkan cakupan ASI eksklusif yang cukup tinggi yaitu sekitar 83,6 %, kondisi di Kabupaten Jember masih belum mencapai target nasional sebesar 80 %. Hal ini ditunjukkan dalam laporan kegiatan daerah yang menyebutkan bahwa cakupan ASI eksklusif Jember masih rendah. Bahkan di beberapa wilayah kerja puskesmas, capaian ini masih jauh dari harapan, misalnya di Puskesmas Jeluk pada tahun 2023 hanya sekitar 48,9 % bayi usia kurang dari enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Data tersebut mencerminkan adanya disparitas antarwilayah serta menunjukkan bahwa hambatan produksi maupun pemberian ASI masih

menjadi permasalahan yang nyata (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2023).

Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan intervensi yang aman, efektif, dan mudah diaplikasikan. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah *breast care*, yaitu perawatan payudara melalui pijatan lembut yang bertujuan memperlancar sirkulasi darah, merangsang kelenjar mammae, serta membantu kelancaran pengeluaran ASI. Inovasi *breast care* dapat dilakukan dengan menambahkan minyak aromaterapi, salah satunya minyak lavender. Lavender memiliki efek relaksasi, menurunkan kecemasan, serta menstabilkan emosi ibu menyusui. Relaksasi psikologis tersebut berperan dalam merangsang pelepasan hormon oksitosin yang sangat penting dalam proses ejeksi ASI. Dengan demikian, inovasi *breast care* menggunakan minyak aromaterapi lavender tidak hanya memberikan stimulasi fisik pada payudara, tetapi juga mendukung kondisi psikologis ibu. Intervensi ini berpotensi menjadi solusi non-farmakologis yang praktis dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI, sehingga diharapkan dapat mendukung keberhasilan program ASI eksklusif sekaligus meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi (Susilowati, D., Handayani, R., & Astuti, N 2021).

Bahan dan Metode

Jenis ini menggunakan desain pra-eksperimen (pre-experimental design) dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh intervensi yang diberikan terhadap variabel yang diteliti dengan cara membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang mengalami kelancaran produksi ASI kurang optimal di BPM Bd. Arofah, S.Keb dengan jumlah 30 ibu nifas. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi kelancaran produksi ASI, yang diukur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *breast care* dengan minyak aromaterapi lavender. Data hasil pengukuran dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test melalui program SPSS versi 25 untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Uji Wilcoxon digunakan karena data berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal (Dahlan, 2017). Hasil analisis dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan adanya pengaruh intervensi terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase
Umur		
17-20 tahun	7	23,33 %
21-35 tahun	21	70 %
>35 tahun	2	6,67 %
Pendidikan		
SMP	5	16,67 %
SMA	21	70 %
Perguruan Tinggi	4	13,33 %
Paritas		
Primigravida	14	46,67 %
Multigravida	16	53,33 %
Pekerjaan		
Bekerja	5	16,67 %
Tidak bekerja	25	83,33 %
Usia Bayi		
3-7 hari	5	16,67 %
8-28 hari	19	63,33 %
29-42 hari	6	20 %
Total	30	100,0 %

Berdasarkan tabel 1 diatas dari 30 responden berdasarkan umur mayoritas 21-35 tahun sejumlah 21 orang (70 %). Menurut tingkat pendidikannya sebagian besar SMA sejumlah 21 orang (70%). Untuk paritas mayoritas ibu multigravida sebanyak 16 orang (53,33 %). Menurut pekerjaan mayoritas tidak bekerja sebanyak 25 orang dengan jumlah persentase 83,33 %. Sedangkan usia bayi mayoritas usia 8-28 hari sebanyak 19 bayi dengan jumlah 63,33 %.

Tabel 2. Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Breast Care Dengan Aromaterapi Minyak Lavender

Kelancaran Pengeluaran ASI	Sebelum		Sesudah	
Kurang lancar	17	56,67 %	6	20 %
Cukup lancar	13	43,33 %	7	23,33 %
Sangat lancar	0	0	17	56,67 %
Total	30	100 %	30	100 %

Berdasarkan tabel pada tabel 2 diperoleh sebelum intervensi breast care dengan minyak lavender mayoritas ASI kurang lancar sebanyak 17 orang (56,67 %) dan sesudah intervensi mayoritas ASI lancar sebanyak 17 orang (56,67 %).

Test Statistics^a

	setelah diberikan - sebelum diberikan
Z	-3.476^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel 3 yaitu Sebelum melakukan uji perbandingan pretest dan posttest, data kelancaran produksi ASI diuji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis selanjutnya menggunakan uji non-parametrik. Analisis perbedaan antara nilai pretest dan posttest dilakukan dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil uji menunjukkan nilai $Z = -3,476$ dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,001 ($< 0,05$), yang menandakan terdapat perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, intervensi *breast care* dengan aromaterapi lavender terbukti mampu meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas secara signifikan

Pembahasan

Penelitian menunjukkan adanya peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas setelah diberikan intervensi *breast care* dengan minyak aromaterapi lavender. Nilai rata-rata kelancaran ASI meningkat dari 16,23 pada pretest menjadi 22,6 pada posttest, dan uji Wilcoxon menunjukkan hasil signifikan ($Z = -3,476$; $p = 0,001$). Hal ini menegaskan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI.

Secara fisiologis, *breast care* berfungsi untuk memperlancar aliran darah dan limfe di sekitar payudara, mencegah sumbatan pada saluran ASI, serta menstimulasi kelenjar mammae agar produksi ASI meningkat. Menurut Suryani (2020), pijatan lembut pada payudara dapat meningkatkan rangsangan pada saraf di sekitar areola yang kemudian menstimulasi hipofisis posterior untuk melepaskan hormon oksitosin. Hormon ini berperan penting dalam mekanisme *let down reflex* atau refleks pengeluaran ASI.

Selain aspek fisik, komponen psikologis ibu menyusui juga berpengaruh besar terhadap produksi ASI. Kecemasan, kelelahan, dan stres dapat menghambat sekresi oksitosin yang berdampak pada menurunnya kelancaran pengeluaran ASI (Rahayu, 2021). Penggunaan minyak aromaterapi lavender membantu mengatasi hambatan psikologis tersebut melalui efek relaksasi yang ditimbulkan oleh kandungan linalool dan linalyl acetate, yang bekerja menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan rasa tenang (Hasanah et al., 2021). Dengan demikian, kombinasi antara *breast care* dan aromaterapi lavender tidak hanya memberikan manfaat fisiologis tetapi juga psikologis yang saling mendukung dalam proses laktasi.

Penelitian ini sejalan dengan hasil studi Wulandari & Lestari (2020) yang menunjukkan bahwa *breast care* secara signifikan meningkatkan volume ASI pada ibu nifas setelah dilakukan selama 3 hari

berturut-turut. Selain itu, penelitian Fitriana (2022) juga menemukan bahwa pemberian aromaterapi lavender selama proses menyusui menurunkan tingkat kecemasan ibu dan meningkatkan refleks oksitosin, yang berkontribusi terhadap peningkatan produksi ASI.

Secara klinis, penerapan metode ini mudah dilakukan, aman, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat diterapkan baik di fasilitas kesehatan maupun di rumah dengan pendampingan tenaga kesehatan. Intervensi non-farmakologis seperti ini sangat penting untuk mendukung program laktasi tanpa efek samping obat, sekaligus memperkuat hubungan emosional antara ibu dan bayi melalui proses menyusui yang lancar dan nyaman.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan menegaskan bahwa inovasi *breast care* menggunakan minyak aromaterapi lavender mampu meningkatkan kelancaran produksi ASI melalui mekanisme fisiologis dan psikologis secara bersamaan. Intervensi ini berpotensi menjadi metode pendamping dalam perawatan ibu nifas yang berorientasi pada peningkatan kesehatan ibu dan bayi, serta mendukung tercapainya tujuan pembangunan kesehatan maternal dan neonatal.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi yang mendalam disampaikan kepada institusi yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan sehingga kegiatan penelitian dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para partisipan yang dengan penuh kesediaan dan kerja sama telah berkontribusi dalam kelancaran pelaksanaan penelitian ini.

Referensi

- Dahlan, M. S. (2017). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat dilengkapi Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2024*. Surabaya: Dinkes Jatim.
- Fitriana, S. (2022). *Pengaruh kombinasi breast care dan aromaterapi lavender terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum*. Jurnal Kebidanan Nusantara, 5(1), 45–53.
- Hasanah, N., Rahmi, D., & Anggraini, S. (2021). *Efektivitas aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu menyusui*. Jurnal Ilmu Keperawatan, 8(1), 23–31.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nurdiana, L., & Putri, A. D. (2023). *Pendekatan nonfarmakologis dalam peningkatan produksi ASI: relaksasi dan stimulasi payudara*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 7(1), 12–19.
- Rahayu, D. (2021). *Faktor psikologis yang memengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui*. Jurnal Kebidanan Indonesia, 12(3), 101–108.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Susilowati, D., Handayani, R., & Astuti, N. (2021). *Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu menyusui*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9(2), 112–119.
- Suryani, N. (2020). *Perawatan payudara (breast care) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 7(1), 67–73.
- Wulandari, E., & Lestari, A. (2020). *Pengaruh breast care terhadap produksi ASI pada ibu postpartum*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 5(2), 58–64