

---

---

**DUKUNG IBU MENYUSUI DENGAN PEMBERIAN AROMATERAPI DAN PIJAT OKSITOSIN*****SUPPORT BREASTFEEDING MOTHERS WITH AROMATHERAPY AND OXYTOCIN MASSAGE*****Ika Friscila <sup>1)</sup>, Winda Maolinda <sup>2)</sup>**<sup>1)</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia email : [ikafriscila.unism@gmail.com](mailto:ikafriscila.unism@gmail.com)<sup>2)</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia email: [maolindawinda@gmail.com](mailto:maolindawinda@gmail.com)**ABSTRAK**

Kesehatan ibu menyusui merupakan aspek krusial dalam perawatan kesehatan masyarakat yang sering kali kurang mendapat perhatian yang memadai. Masa menyusui bukan hanya periode penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi tetapi juga periode yang penuh tantangan dan stres bagi ibu. Dalam konteks ini, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan ibu menyusui sangat penting, baik untuk kesehatan ibu itu sendiri maupun untuk kualitas menyusui yang dapat memengaruhi kesehatan bayi. Salah satu pendekatan yang semakin mendapatkan perhatian dalam meningkatkan kesejahteraan ibu menyusui adalah melalui pemberian aromaterapi dan pijat oksitosin. Masalah yang dihadapi oleh ibu menyusui dapat bervariasi dan sering kali melibatkan aspek fisik, emosional, dan sosial. Wilayah pengembangan yang padat penduduk, sering terjadi kemacetan di jalan, terutama pada jam-jam sibuk. Hal ini menyebabkan potensi stres meningkat, terutama pada ibu menyusui. Masalah stres emosi akan mempengaruhi psikologis ibu dalam menyusui bayinya. Oleh karena itu diperlukan metode untuk mengurangi masalah emosional pada ibu menyusui. Solusi yang ditawarkan adalah pemberian aromaterapi dan pijat oksitosin. Target luaran dari kegiatan ini adalah peningkatan kualitas emosional ibu menyusui sebagai akibat dari pemberian aromaterapi dan pijat oksitosin. Berdasarkan data di tahun 2020, ada 20 orang ibu menyusui yang melakukan kunjungan pemeriksaan ke PMB, bersama bayinya. Metode pelaksanaan pada kegiatan ini adalah berupa penyuluhan kepada kader dan ibu menyusui di PMB Winda Maolinda, Kelurahan Pengembangan. Penyuluhan yang diberikan, selain pengertian, juga langsung mempraktikkan informasi yang didapat kepada ibu menyusui. Penyuluhan dilaksanakan sebanyak 2 kali, yaitu di bulan Oktober dan November. Hasil yang didapat, berdasarkan hasil kuesioner yang diedarkan, terjadi peningkatan rasa nyaman pada ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

**Kata kunci:** ibu menyusui, aromaterapi, pijat oksitosin***ABSTRACT***

*The health of breastfeeding mothers is a crucial component of public health, yet it often receives inadequate attention. Breastfeeding is not only a critical period for infant growth and development but also a challenging and stressful phase for mothers. In this context, improving the well-being of breastfeeding mothers is paramount, both for maternal health and for the quality of breastfeeding, which significantly impacts infant health. One emerging approach to enhance the well-*

---

---

*being of breastfeeding mothers involves the use of aromatherapy and oxytocin massage. Breastfeeding mothers encounter a variety of challenges, encompassing physical, emotional, and social aspects. In densely populated areas, such as urban neighborhoods, traffic congestion, especially during peak hours, can exacerbate stress levels, particularly for breastfeeding mothers. Emotional stress can adversely affect a mother's psychological state during breastfeeding. Consequently, there is a need for effective methods to mitigate emotional distress among breastfeeding mothers. Aromatherapy and oxytocin massage are proposed as potential solutions. The anticipated outcome of this intervention is an improvement in the emotional well-being of breastfeeding mothers as a result of these complementary therapies. Based on data from 2020, twenty breastfeeding mothers, accompanied by their infants, visited the midwifery practice. The intervention consisted of educational sessions for community health workers and breastfeeding mothers at the midwifery practice of Winda Maolinda in Pengambangan Village. These sessions included both theoretical knowledge and practical demonstrations. The educational program was conducted twice, in October and November. The results, as assessed by a questionnaire, indicated a significant increase in maternal comfort levels during exclusive breastfeeding.*

**Keywords:** *breastfeeding mothers, aromatherapy, oxytocin massage*

## PENDAHULUAN

Kesehatan ibu menyusui merupakan aspek krusial dalam perawatan kesehatan masyarakat yang sering kali kurang mendapat perhatian yang memadai. Masa menyusui bukan hanya periode penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi tetapi juga periode yang penuh tantangan dan stres bagi ibu. Dalam konteks ini, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan ibu menyusui sangat penting, baik untuk kesehatan ibu itu sendiri maupun untuk kualitas menyusui yang dapat memengaruhi kesehatan bayi. Salah satu pendekatan yang semakin mendapatkan perhatian dalam meningkatkan kesejahteraan ibu menyusui adalah melalui pemberian aromaterapi dan pijat oksitosin.

Ibu menyusui sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka. Masalah-masalah ini meliputi tekanan psikologis, kelelahan fisik, dan gangguan emosional. Tekanan untuk memberikan ASI eksklusif, disertai dengan tuntutan tanggung jawab rumah tangga dan pekerjaan, dapat menyebabkan stres yang tinggi pada ibu [1]. Stres ini, pada gilirannya, dapat mempengaruhi produksi ASI dan kesehatan ibu secara keseluruhan. Selain itu, nyeri payudara, kesulitan dalam teknik menyusui, dan masalah dalam pengaturan waktu menyusui juga merupakan tantangan yang sering dihadapi [2].

PMB Winda Maolinda terletak di Kelurahan Pengambangan, sebuah kota yang dikenal dengan dinamika sosial dan ekonomi yang beragam. Wilayah Pengambangan yang padat

penduduk, sering terjadi kemacetan di jalan, terutama pada jam-jam sibuk. Hal ini menyebabkan potensi stres meningkat, terutama pada ibu menyusui. Masalah stres emosi akan mempengaruhi psikologis ibu dalam menyusui bayinya [3]. Posyandu ini berperan penting dalam memberikan layanan kesehatan dasar, termasuk dukungan kepada ibu menyusui. Dalam konteks ini, penting untuk melakukan analisis situasi terkait ibu menyusui dan masalah yang mereka hadapi untuk merancang intervensi yang efektif. Berdasarkan data di tahun 2020, ada 20 orang ibu menyusui yang melakukan kunjungan pemeriksaan ke Posyandu, bersama bayinya.

PMB Winda Maolinda terletak di Kelurahan Pengambangan Banjarmasin, Layanan dan Fasilitas Posyandu Bina Sejahtera menyediakan berbagai layanan kesehatan, termasuk pemeriksaan rutin untuk ibu dan anak, imunisasi, dan konseling gizi. Fasilitas yang ada mencakup ruang konsultasi, ruang pemeriksaan, dan area untuk kegiatan edukasi. Populasi yang Dilayani Posyandu ini melayani ibu hamil, ibu menyusui, serta bayi dan balita di wilayah Banjarmasin. Tingkat keterlibatan masyarakat dalam program posyandu ini bervariasi, tergantung pada aksesibilitas dan dukungan yang diberikan.



Gambar 1. Lokasi PMB Winda Maolinda

### **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Metode pelaksanaan pada kegiatan ini adalah berupa penyuluhan kepada kader dan ibu menyusui di PKM Winda Maolinda, Kelurahan Pengambangan. Penyuluhan yang diberikan, selain pengertian, juga langsung mempraktikkan informasi yang didapat kepada ibu menyusui.

---

---

## Langkah-Langkah dalam Melaksanakan Solusi dari Permasalahan Mitra

### 1. Persiapan Kegiatan

- **Identifikasi Kebutuhan:** Melakukan survei awal untuk memahami kebutuhan spesifik ibu menyusui di komunitas.
- **Penyusunan Materi:** Menyiapkan materi tentang manfaat aromaterapi dan pijat oksitosin, termasuk teknik pelaksanaan dan penggunaan minyak esensial yang aman.

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

- **Sosialisasi:** Mengadakan sesi informasi untuk ibu menyusui mengenai manfaat aromaterapi dan pijat oksitosin. Sosialisasi dibantu dengan media poster, spanduk, dan flyer, yang dapat dilihat oleh peserta kegiatan.
- **Demonstrasi:** Melakukan demonstrasi teknik pijat oksitosin dan penggunaan aromaterapi oleh ahli yang berkompeten.
- **Sesi Praktik:** Mengadakan sesi praktik di mana ibu menyusui dapat merasakan langsung manfaat teknik tersebut dengan bimbingan dari fasilitator.

### 3. Monitoring dan Evaluasi

- **Pengumpulan Data:** Mengumpulkan umpan balik dari peserta mengenai pengalaman mereka, perubahan yang dirasakan, dan masalah yang dihadapi.
- **Evaluasi Kegiatan:** Menilai efektivitas kegiatan berdasarkan umpan balik, perubahan dalam kesejahteraan ibu, dan peningkatan dalam produksi ASI.
- **Laporan dan Tindak Lanjut:** Menyusun laporan kegiatan yang mencakup hasil evaluasi dan rekomendasi untuk kegiatan serupa di masa depan.

Dengan tahapan ini, diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat dapat memberikan dukungan yang berarti bagi ibu menyusui, meningkatkan kesejahteraan mereka, dan mempromosikan praktik menyusui yang sehat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilaksanakan sebanyak 2 kali, yaitu di bulan Oktober dan November. Pada bulan Oktober disampaikan tentang materi aromaterapi, sedangkan di bulan November disampaikan tentang pijat oksitosin.

Langkah pelaksanaan kegiatan :

### 1. Persiapan Kegiatan

- **Identifikasi Kebutuhan:** tahapan ini dilakukan di awal bulan Oktober, dimana dilakukan analisis situasi, didaoatkan data bahwa ada sekitar 20 orang ibu menyusui yang melakukan kunjungan pemeriksaan ke PMB, bersama bayinya.

- **Penyusunan Materi:** Menyiapkan materi tentang manfaat aromaterapi dan pijat oksitosin, termasuk teknik pelaksanaan dan penggunaan minyak esensial yang aman.

Materi yang disampaikan meliputi :

[1] Pentingnya ASI eksklusif untuk kesehatan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang di butuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Telah dibuktikan bahwa ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi yang baru lahir. ASI tidak hanya bergizi untuk bayi, tetapi juga membantu melindungi bayi dari hampir semua infeksi, dengan meningkatkan kekebalan tubuhnya

[2] Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas ASI

Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif disebabkan karena timbulnya berbagai masalah seperti: kurangnya informasi dan pemahaman ibu bahkan petugas kesehatan sekalipun tentang manfaat dan pentingnya pemberian ASI eksklusif serta adanya masalah pada ibu dan pada bayi [4]. Masalah yang sering dijumpai adalah rendahnya pengetahuan ibu dan keluarga lainnya mengenai manfaat ASI dan cara menyusui yang benar, kurangnya pelayanan konseling laktasi dan dukungan dari petugas kesehatan, faktor sosial budaya, gencarnya pemasaran susu formula dan faktor ibu yang bekerja. Disamping itu ibu sering tidak percaya diri bahwa ASInya cukup untuk diberikan kepada bayinya, sehingga ibu cenderung memberikan susu formula. Apalagi jika pada saat bayinya menangis ibu cenderung memberikan susu formula dengan alasan bayi masih lapar dan perlu susu tambahan selain ASI

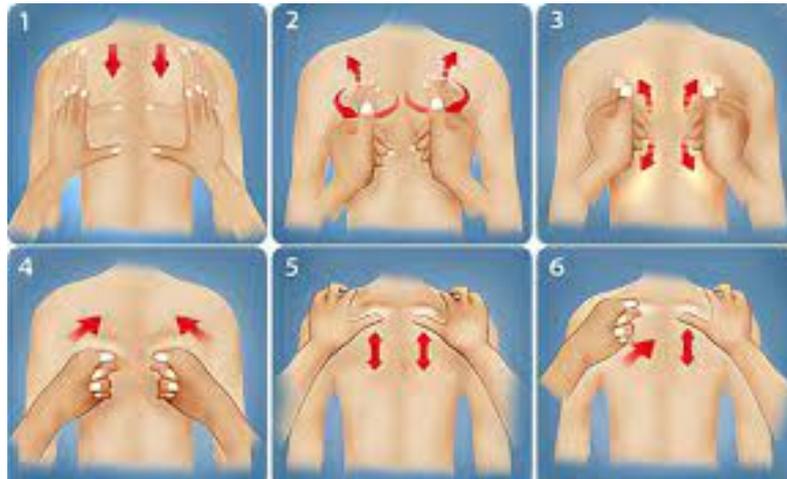
[3] Aromaterapi sebagai metode relaksasi

Aromaterapi lavender merupakan salah satu metode inhalasi yang menggunakan aromaterapi, dampak positif aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi pada sistem syaraf pusat pada hipotalamus yang membantu meningkatkan produksi hormon oksitosin yang berdampak terhadap meningkatnya produksi ASI. Cara penggunaan Aromaterapi

[4] Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah salah satu solusi untuk mengatasi tidak lancarnya ASI [5]. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang yang diharapkan dengan pemijatan ini memberikan perasaan rileks pada ibu. Dukungan lain yang dapat diberikan oleh

petugas kesehatan adalah pendampingan menyusui.



Gambar 2. Cara pijat Oksitosin

## 2. Pelaksanaan Kegiatan

- **Sosialisasi:** Mengadakan sesi informasi untuk ibu menyusui mengenai manfaat aromaterapi dan pijat oksitosin.
- **Demonstrasi:** Melakukan demonstrasi teknik pijat oksitosin dan penggunaan aromaterapi oleh ahli yang berkompeten.
- **Sesi Praktik:** Mengadakan sesi praktik di mana ibu menyusui dapat merasakan langsung manfaat teknik tersebut dengan bimbingan dari fasilitator.



Gambar 3. Praktik pijat oksitosin

## 3. Monitoring dan Evaluasi

Setelah pelaksanaan kegiatan, untuk mengukur tingkat keberhasilan dari kegiatan, maka dilakukan monitoring dan evaluasi. Monitoring dilakukan selama kegiatan berlangsung, dimana dosen dan mahasiswa mengawasi praktik dan aplikasi dari pijat oksitosin dan

aromaterapi pada ibu menyusui. Evaluasi dilakukan setelah kegiatan selesai. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan kuesioner sederhana kepada ibu menyusui yang mengikuti kegiatan. Hasil evaluasi ditabelkan dalam tabel 4 berikut.

No	Pertanyaan	Respon Positif	Netral	Respon Negatif
1	Apakah mengalami kendala pada saat menyusui ?	12	0	8
2	Apakah sebelumnya mengetahui tentang cara meningkatkan kualitas ASI ?	14	5	1
3	Apakah aromaterapi berdampak ?	18	2	
4	Apakah pijat oksitosin berdampak ?	20	0	0
5	Apakah setelah mengetahui informasi ini ibu akan menerapkan di rumah ?	20	0	0

Berdasarkan hasil kuesioner, didapatkan bahwa :

- Masih ada kendala pada saat menyusui
- Tidak semua ibu menyusui mempunyai informasi yang baik tentang cara menyusui
- Hampir semua ibu menyusui merasakan dampak positif dari pemberian aromaterapi dan pijat oksitosin
- Semua ibu menyusui berminat untuk menerapkan hasil sosialisasi tentang aromaterapi dan pijat oksitosin di rumah.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dan hasil kuesioner, didapatkan bahwa :

- Masih ada kendala pada saat menyusui
- Tidak semua ibu menyusui mempunyai informasi yang baik tentang cara menyusui
- Hampir semua ibu menyusui merasakan dampak positif dari pemberian aromaterapi dan pijat oksitosin
- Semua ibu menyusui berminat untuk menerapkan hasil sosialisasi tentang aromaterapi dan pijat oksitosin di rumah.

### **SARAN**

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, dapat diberikan saran, yaitu Penggunaan aromaterapi yang berbeda

---

---

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada pihak Universitas Sari Mulia dan PMB Winda Maolinda yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga kegiatan ini berlangsung dengan lancar sesuai dengan harapan tim pelaksana.

### REFERENSI

- [1] Z. D. Ulfa and Y. Setyaningsih, "Tingkat Stres Ibu Menyusui dan Pemberian Asi pada Bulan Pertama," *J. Litbang Media Inf. Penelitian, Pengemb. dan IPTEK*, vol. 16, no. 1, 2020, doi: 10.33658/jl.v16i1.145.
- [2] M. Mardiatun, D. Purnamawati, and A. D. Sentana, "Aplikasi Model Orem Dalam Meningkatkan Keterampilan Ibu Dalam Tehnik Menyusui Bayi di PKM Karang Taliwang," *J. Keperawatan Terpadu (Integrated Nurs. Journal)*, vol. 1, no. 1, 2019, doi: 10.32807/jkt.v1i1.27.
- [3] N. Kamariyah, "KONDISI PSIKOLOGI MEMPENGARUHI PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI DI BPS ASKI PAKIS SIDO KUMPUL SURABAYA," *J. Heal. Sci.*, vol. 7, no. 1, 2018, doi: 10.33086/jhs.v7i1.483.
- [4] W. A. Sari, "Hubungan Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Manfaat Asi Dengan Pemberian Asi Eksklusif Kabupaten Jombang," *JPK J. Penelit. Kesehat.*, vol. 10, no. 1, 2020.
- [5] R. Sulaeman, P. Lina, M. Mas'adah, and D. Purnamawati, "PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU POSTPARTUM PRIMIPARA," *J. Kesehat. Prima*, vol. 13, no. 1, 2019, doi: 10.32807/jkp.v13i1.193.