



JM

Volume 13 No. 1 (April 2025)

© The Author(s) 2025

**PENGARUH ROLLING MASSAGE KOMBINASI AROMATHERAPY LAVENDER
PADA IBU MENYUSUI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI**

**THE EFFECT OF ROLLING MASSAGE COMBINED WITH LAVENDER
AROMATHERAPY FOR BREASTFEEDING MOTHER ON
INCREASING BABY WEIGHT**

**INDAH DAMAI YANTI, KURNIYATI, WENNY INDAH PURNAMA EKA SARI
D IV KEBIDANAN POLTEKKES BENGKULU, BENGKULU, INDONESIA
D III KEBIDANAN CURUP POLTEKKES BENGKULU, BENGKULU, INDONESIA
Email: wenny@poltekkesbengkulu.ac.id**

ABSTRAK

Pendahuluan: Air Susu Ibu merupakan makanan alami terbaik untuk bayi yang mengandung banyak nutrisi lengkap menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi. Permasalahan pemberian ASI pada bayi banyak disebabkan karena kurangnya produksi ASI pada ibu sehingga menyebabkan bayi tidak menyusu dengan baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan menjelaskan pengaruh pemberian rolling Massage kombinasi aromatherapy lavender pada ibu menyusu terhadap penambahan berat badan bayi. Metode: Jenis penelitian ini pre eksperiment dengan menggunakan one grup pretest-posttest. Tempat penelitian ini di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Curup Timur. Waktu penelitian ini dari bulan Mei sampai Juni tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh ibu menyusu. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling dengan sampel sebanyak 20 orang. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dan lembar observasi. Uji statistic yang digunakan yaitu uji T- paired. Hasil dan Pembahasan: Hasil analisa data bahwa terdapat rata-rata peningkatan berat badan bayi sebesar 185,50 gram. Nilai p value 0,000 ($<0,05$) yang bermakna ada pengaruh rolling massage kombinasi aromatherapy lavender pada ibu menyusu terhadap peningkatan berat badan bayi. Saran: untuk tenaga kesehatan dapat mengajarkan ibu menyusu teknik rolling massage kombinasi aromatherapy lavender dalam upaya meningkatkan produksi ASI ibu menyusu.

Kata Kunci: Rolling Massage, Aromatherapy Lavender, Berat Badan Bayi

ABSTRACT

Introduction: Mother's milk is the best natural food for babies which contains many complete nutrients to support the growth and development of babies. Many problems with giving breast milk to babies are caused by a lack of breast milk production in mothers, which causes babies not to breastfeed well. This research aims to find out and explain the effect of giving rolling

massage combined with lavender aromatherapy to breastfeeding mothers on baby weight gain. Method: This type of research is pre-experimental using one group pretest-posttest. The place of this research is PMB in the East Curup Health Center Working Area. The time of this research is from May to June 2024. The population in this research is all breastfeeding mothers. The sampling technique used accidental sampling with a sample of 20 people. Data collection used questionnaires and observation sheets. The statistical test used is the T-paired test Result and Discussion: The results of the data analysis show that there is an average increase in baby weight of 185.50 grams. The p-value is 0.000 (<0.05), which means that there is an effect of rolling massage combined with lavender aromatherapy in breastfeeding mothers on increasing baby weight.

Keywords: Rolling Massage, Aromatherapy Lavender

PENDAHULUAN

Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak, United Nation Childrens Fun (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) merekomendasikan agar anak-anak hanya diberikan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif setidaknya selama enam bulan. WHO menyatakan pemberian ASI eksklusif ini sangat bermanfaat bagi ibu dan bayi, yang terpenting adalah melindungi bayi dari infeksi saluran cerna sehingga resiko kematian bayi akibat diare dan infeksi lainnya dapat diminimalkan (1) (WHO, 2023).

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023 yaitu pada tahun 2023 persentase bayi umur 0-5 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 73,97 persen. Berdasarkan klasifikasi desa, angka pemberian ASI eksklusif dipertanian lebih rendah (73,42 persen) dibandingkan di perdesaan (74,61 persen). Meskipun angka ASI eksklusif menunjukkan fluktuasi seiring dengan peningkatan status ekonomi, angka tersebut cenderung menurun seiring dengan peningkatan status ekonomi (2) (Badan Pusat Statistik, 2023).

Presentasi pemberian ASI eksklusif di Provinsi Bengkulu pada tahun 2022, pada bayi usia 0-6 bulan yaitu sebesar 69 %. Presentase pemberian ASI eksklusif di kabupaten Rejang Lebong sebesar 76 % (3) (Badan Statistik Provinsi Bengkulu, 2022). Pada tahun 2023 capaian ASI eksklusif di kabupaten Rejang Lebong mencapai 86,6 %. Bayi yang mendapat ASI eksklusif terbanyak

yaitu wilayah kerja Puskesmas Curup sebesar 100% dan ada 4 puskesmas yang masih rendah angka ASI eksklusif antara lain Puskesmas Talang Rimbo Lama (60,71%), Puskesmas Sindang Jati (65,96%), Puskesmas Perumnas (69,74%), dan Puskesmas Curup Timur 71, 38 % (4) (Dinkes Rejang Lebong, 2023).

Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa faktor, antara lain faktor makanan, faktor penggunaan alat kontrasepsi, faktor perawatan payudara, faktor pola istirahat, faktor kekuatan hisapan (5) (Aprilia dan Krisnawati 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Rahmi dan Marleni 2019 menunjukkan faktor penghambat pemberian ASI eksklusif berupa faktor pengetahuan ibu, faktor Inisiasi Menyusui Dini (IMD), faktor frekuensi bayi menyusui dan faktor perawatan payudara. Keyakinan yang keliru tentang makanan bayi, promosi susu formula dan masalah kesehatan pada ibu dan bayi menyebabkan gagalnya pemberian ASI eksklusif.

Faktor yang dapat mempengaruhi pengeluaran ASI pada ibu dapat disebabkan karena berkurangnya rangsangan hormone oksitosin. Cara kerja hormone oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologis, karena itu persiapan ibu pasca bersalin merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui, stress, rasa khawatir yang berlebihan ketidak bahagiaan sangat berperan dalam kesuksesan menyusui (6) (Tono, 2019).

Salah satu cara mengatasi masalah

laktasi dimungkinkan sebuah intervensi yaitu pemberian massage rolling. Massage rolling punggung merupakan salah satu tindakan untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI yaitu dengan cara melakukan pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang cistae kelima-keenam. Pemijatan yang biasanya dilakukan pada ibu setelah melahirkan yang dapat membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI (7) (Mayangsari dan Hidayati 2020). Rolling massage dapat dilakukan 2 kali dalam sehari selama 5 hari yaitu pemijatan dengan ibu jari dan punggung telunjuk jari, dengan gerakan memutar perlahan lurus ke area punggung costae 5-6 (batas garis bra) selama 5 menit dilakukan 3 kali pemijatan (8) (Nasution & Harahap, 2021).

Hasil penelitian Nasution dan Harahap tahun 2021, menunjukkan bahwa intervensi teknik massage rolling memiliki efek terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Hal ini dikarenakan massage rolling dapat menstimulus otot-otot payudara yang akan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon progesteron, estrogen, dan oksitosin untuk mengeluarkan ASI terutama apabila dilakukan secara rutin selama kehamilan hingga persalinan (8).

Hasil penelitian membuktikan bahwa selain pemberian pijat terhadap masalah produksi ASI, pemberian aromatherapy lavender dapat bermanfaat dalam meningkatkan produksi ASI, karena lavender mempunyai sifat antikonvulsan, antidepresi, anxiolytic yang bersifat menenangkan (6) (Tono, 2019). Pemberian aromatherapy lavender melalui inhalasi berguna merangsang proses pengeluaran ASI, aroma yang dihasilkan memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat sehingga sistem saraf pusat akan membantu peningkatan produksi hormone oksitosin (9) (Hulu dan Handayani 2023).

Pemberian ASI eksklusif pada bayi memiliki pengaruh terhadap kenaikan berat badan bayi dikarenakan kandungan yang dimiliki oleh ASI sesuai dengan kebutuhan bayi sehingga berat badan bayi mengalami

kenaikan yang normal dan terhindar dari masalah kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Adapun beberapa manfaat pemberian ASI antara lain memberikan nutrisi ideal bagi bayi karena ASI memiliki campuran vitamin, protein, lemak yang hampir sempurna (10) (Andolina dkk, 2023).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan berat badan bayi antara lain pemberian ASI eksklusif, pemberian MP-ASI dini, sosial ekonomi, stimulasi dan umur bayi (11) (Sembiring, 2018). Sesuai dengan hasil penelitian Afdila dkk tahun 2023 menyatakan bahwa pemberian ASI eksklusif berperan penting pada pertumbuhan bayi didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa ASI lebih baik jika dibandingkan dengan susu formula. Keunggulan ASI yang berperan pada pertumbuhan dilihat dari banyaknya kandungan yang terdapat didalam ASI antara lain protein, lemak, elektrolit dan enzim (12).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada 10 orang ibu post partum pada bulan Maret 2024 di PMB wilayah kerja puskesmas curup timur rata rata berat badan bayi baru lahir didapatkan 2900 gram, pada hari ke 10 dilakukan penimbangan kembali dan didapatkan bahwa rata rata berat badan bayi meningkat disbanding sebelumnya yaitu sebesar 3120 gram.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang pengaruh rolling massage kombinasi aromatherapy lavender Pada ibu menyusui terhadap peningkatan berat badan bayi di PMB wilayah kerja Puskesmas Curup Timur tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pra eksperimen design. Reancangan penelitian yang digunakan adalah one group pre-test post-test, yaitu dengan cara membandingkan nilai pre-test dengan post-test.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah rolling massage kombinasi

aromatherapy lavender dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan berat badan bayi. Populasi penelitian ini adalah semua ibu nifas yang melahirkan pada bulan Mei- Juni di PMB wilayah kerja Puskesmas Curup Timur 2024. Jumlah sampel adalah 20 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dan lembar observasi, timbangan bayi digital yang telah di uji validitas dan sensitifitasnya (95 %). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan non probability sampling yaitu Pengambilan sampel dilakukan dengan cara Accidental Sampling. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini melalui beberapa tahapan yaitu, editing, coding, entry data, cleaning, proseccing. Kemudian Analisa data pada penelitian ini menggunakan univariat dan bivariat.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 responden ibu postpartum hari ke 3 yang dilakukan intervensi rolling Massage kombinasi aromatherapy lavender di PMB wilayah kerja Puskesmas Curup Timur tahun 2024 adalah sebagai berikut:

Analisa Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendapatkan distribusi frekuensi karakteristik responden sesuai dengan subjek penelitian.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Variabel	Frekuensi (n=20)	Persentase (%)
Usia		
- 20-35 Tahun	20	100%
Pendidikan		
- Pendidikan Rendah	5	25%
- Pendidikan Tinggi	15	75%
Pekerjaan		
- Bekerja	8	40%

- Tidak Bekerja	12	60%
Paritas		
- Primigravida	7	35%
- Multigravida	13	65%

Berdasarkan tabel 1.1 dapat dilihat bahwa karakteristik usia semua responden berusia 20-35 tahun (100%). Pendidikan responden sebagian besar berpendidikan tinggi (75%). Pekerjaan responden sebagian besar tidak bekerja (60%) Karakteristik paritas responden sebagian besar multigravida (65%).

Tabel 2. Rata-Rata Peningkatan Berat Badan Bayi Sebelum Dan Setelah Intervensi

Variabel	Mean	Min	Max	SD	SE	CI 95%
Sebelum	3175,00	2300	4000	443,521	99,174	2967,43-3382,57
Setelah	3360,50	2450	4205	438,211	97,987	3155,41-3565,59

Berdasarkan tabel 2 rata-rata berat badan bayi sebelum diberikan intervensi berada pada rentang 2300 sampai 4000. Rata-rata berat badan bayi 3175,00 dengan SD 443.521, SE 99.174 dan diyakini bahwa 95% rata-rata berat badan bayi sebelum diberikan intervensi berada pada rentang 2967,43 sampai 3382,57. Setelah diberikan intervensi berat badan bayi berada pada rentang 2450 sampai 4202. Rata-rata berat badan bayi 3360,50 dengan SD 438,211, SE 97.987 dan diyakini bahwa 95% rata-rata berat badan bayi setelah diberikan intervensi berada pada rentang 3155,41 sampai 3565,59.

Analisa Bivariat

Sebelum melakukan analisis bivariat, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	p-value ^a	Keterangan
Pre test	0.895*	Normal
Post test	0.827*	Normal

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan uji normalitas data dengan menggunakan Shapiro wilk diperoleh p-value > 0.05, yang berarti uji normalitas sebelum dan sesudah intervensi berdistribusi normal, sehingga analisis bivariat ini menggunakan uji T- test dependent. Hasil analisis-nya adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Pengaruh Rolling massage Kombinasi Aromaterapy Lavender pada ibu menyusui Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi

Variabel	Mean(SD)	Mean Difference	P-value
Pre Test	3175,00 (443,521)	185,50	0,000
Post Test	3360,50 (438,211)		

Berdasarkan tabel 4, Hasil analisis dengan menggunakan uji T Paired diperoleh nilai $p = 0.000 < 0,005$ yang artinya ada perbedaan antara berat badan bayi sebelum dan setelah intervensi rolling massage kombinasi aromaterapy lavender, sehingga Ha diterima dan ada pengaruh rolling massage kombinasi aromaterapy lavender pada ibu menyusui terhadap peningkatan berat badan bayi di PMB wilayah Kerja Puskesmas Curup Timur tahun 2024.

PEMBAHASAN

Hasil analisis diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden pada penelitian ini seluruhnya 100% berusia 20-35 tahun. Menurut Astutik 2021, rentang usia antara 20 hingga 35 tahun merupakan usia reproduksi sehat yang baik untuk kehamilan dan persalinan. Usia reproduksi yang sehat akan mempengaruhi keadaan psikologis, pengetahuan ibu dan kematangan pola pikir mengenai pentingnya ASI. Pada usia 20 hingga 35 tahun, ibu sudah siap secara fisik dan psikologis untuk menyusui serta lebih memperhatikan tumbuh kembang bayinya (13). Sejalan dengan penelitian Ariani tahun 2022, menunjukkan usia yang baik untuk

menyusui adalah 25-35 tahun. Hal ini dikarenakan ibu masih dalam usia subur sehingga memiliki organ reproduksi yang baik, yang menunjang produksi ASI banyak.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan tinggi yaitu sebesar 75%. Berdasarkan hasil penelitian Safitri tahun 2020 menjelaskan bahwa Pendidikan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin tinggi pendidikannya, semakin mudah mendapatkan informasi, dan akhirnya lebih mudah menerima ilmunya. Sebaliknya, jika tingkat pendidikannya rendah sulit menerima informasi dan nilai-nilai baru ke dalam sikapnya. Hal ini dikarenakan tingkat pendidikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap bagaimana informasi diterima, khususnya tentang ASI. Hasil penelitian Arzakiyah, dkk 2020 menyatakan tidak terdapat pengaruh pendidikan ibu terhadap produksi ASI (14). Hal ini didukung oleh penelitian Agam dan Syam pada tahun 2017 yang menyatakan Ibu yang berpendidikan tinggi malah tidak memberikan ASI pada bayinya, karena ibu yang berpendidikan tinggi akan lebih sibuk di luar rumah dan meninggalkan bayinya. Sementara itu, ibu berpendidikan rendah cenderung tinggal di rumah dan mempunyai lebih banyak waktu untuk menyusui bayinya (18).

Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebesar 60%. Menurut Astutik tahun 2017, bekerja merupakan kegiatan sehari-hari yang dilakukan ibu disamping pekerjaan lain dirumah, tujuannya yaitu untuk mencari nafkah dan membantu suami. Bekerja bukanlah alasan untuk tidak memberikan ASI eksklusif karena jika ibu bekerja bayi dapat menerima ASI perah yang diperoleh sehari sebelumnya (15). Berdasarkan hasil penelitian Arzakiyah, dkk 2020 menunjukkan tidak terdapat pengaruh faktor pekerjaan ibu terhadap produksi ASI (14). Sedangkan menurut penelitian Widiaastuti 2020, dijelaskan bahwa pekerjaan ibu sangat berhubungan dengan ketersediaan waktu ibu

untuk bersama dengan bayinya. Ibu yang tidak bekerja akan memiliki banyak waktu luang untuk dihabiskan bersama bayinya (16).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden multigravida yaitu sebesar 63%. Hasil penelitian Setyaningrum dan Widyawati tahun 2021 menjelaskan bahwa ibu multipara menunjukan produksi ASI yang lebih besar dibandingkan ibu primipara pada hari ketiga setelah melahirkan (17). Diantara ibu-ibu yang pola menyusunya sudah diketahui dengan baik, terdapat perbedaan yang signifikan antara ibu primipara dan multipara. Hasil penelitian Arzhakiyah, dkk tahun 2020 menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh faktor paritas terhadap produksi ASI, hal ini didukung oleh penelitian Syamsul dan Syahrir (2018) yang menunjukkan bahwa ibu multigravida memberikan ASI yang lebih lancar dibandingkan dengan ibu primigravida (19). Penelitian Kodrat (2019) juga menyatakan bahwa ibu yang multigravida akan memproduksi ASI lebih banyak dibandingkan ibu primigravida, karena ibu yang pernah melahirkan sebelumnya akan mempunyai pengalaman dalam pemberian ASI kepada bayinya. Hasil penelitian Ariani 2022, menyebutkan paritas multigravida merupakan paritas yang baik dalam masa menyusui. Hal ini dikarenakan ibu multigravida memiliki pengalaman menyusui pada anak sebelumnya dan ibu sudah melewati masa post partum sehingga kecemasan ibu saat menyusui tidak memicu hormon yang membantu produksi ASI.

Proses laktasi atau menyusui terdiri dari produksi ASI atau reflex prolactin dan pengeluaran ASI oleh oksitosin atau let down reflex. Pada reflex prolactin sesudah fase persalinan plasenta akan dilepas lalu fungsi korpus luteum akan berkurang. Lalu progesterone dan estrogen juga akan berkurang konsentrasinya, ditambah juga dengan hisapan putting susu yang memberikan rangsangan kepada ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik guna memproduksi ASI. Hipotalamus akan membuat Prolactine

Inhibitory Hormon (PIH) menjadi menurun sehingga prolactin akan segera dilepaskan oleh hipofisis. Produksi kolostrum dirangsang oleh hormon lactogen dari plasenta serta hormon prolactin dari hipofisis anterior. Prolactin yang sirkulasinya kearah darah merangsang kelenjar payudara agar memproduksi Air Susu Ibu (Aprilina dkk, 2022). Jika bayi menghisap, hipofisis posterior juga akan terangsang dan memicu pengeluaran hormon oksitosin yang dapat mengakibatkan kontraksi sel-sel miopitel. Dalam proses ini biasa disebut dengan let down reflex atau perlepasan ASI dan membuat ASI tersedia untuk bayi (Fitriani dan Wahyuni, 2021).

Presentase perubahan berat badan lahir digunakan sebagai indikator kecukupan menyusui ASI/produksi ASI dan biasanya penurunan berat badan yang paling umum digunakan sebagai indikator asupan yang tidak memadai suplai susu/ ASI yang tidak mencukupi atau transfer susu/ ASI tidak efektif. Perubahan berat badan merupakan salah satu penilaian yang penting seperti penurunan berat badan pada bayi baru lahir akibat kurangnya asupan ASI (Hidayat, 2015).

Rolling massage merupakan pemijatan pada tulang belakang (5-6 tulang rusuk sampai tulang belikat dengan gerakan memutar), dilakukan pada ibu post partum dapat membantu kerja hormon oksitosin dalam produksi ASI (7) (Mayangsari dan Hidayati 2020). Teknik pemijatan rolling massage merangsang saraf-saraf tepi pada otot sekitar tulang belakang. Stimulasi ini dapat meningkatkan aktivitas saraf pusat yang berperan dalam produksi ASI seperti hipofisis anterior dan posterior sebagai tempat pelepasan hormone oksitosin dan bertindak merangsang refleks let down. (Ramanti dan sulistowati, 2019). Stimulasi yang diberikan dapat merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi hormon prolaktin dan oksitosin. Dengan kata lain back rolling massage dapat mepercepat saraf parasimpatis dalam mengirimkan sinyal menuju otak bagian belakang untuk merangsang kerja

hormon oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI keluar. Selain itu pijat punggung juga dapat meningkatkan relaksasi sehingga dapat mencegah stres dan depresi pada ibu nifas yang dapat mengakibatkan penurunan kadar Hormon prolaktin (20) (Indrayani dkk 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Khasanah tahun 2022 menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh rolling massage pada Ibu menyusui terhadap penambahan berat badan bayi, rolling massage dapat merangsang hormone oksitosin yang dapat meningkatkan produksi ASI dan juga membuat ibu tenang dan rileks. Menurut Nasution dan Harahap tahun 2021 menyebutkan bahwa massage rolling berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Massage rolling dapat merangsang otot-otot payudara yang akan menyebabkan kelenjar pituitari mengeluarkan hormon progesteron, estrogen, dan oksitosin untuk mengeluarkan ASI (21).

Salah satu aromatherapy yang dapat mengatasi stress, kecemasan, jantung berdebar-debar, gugup dan menciptakan suasana yang aman dan nyaman merupakan minyak aromatherapy lavender. Minyak aromatherapy lavender dapat menenangkan suasana hati dan membuat tubuh menjadi rileks (22) (Jaelani 2009 dalam Maharani 2021). Menghirup aromatherapy lavender memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat. Efek relaksasi yang dihasilkan akan membantu meningkatkan produksi hormone oksitosin, salah satu hormone yang terlibat dalam produksi ASI karena hipotalamus pada sistem saraf pusat berfungsi memproduksi hormone oksitosin (Tuti Widyawati & Nurul, 2018).

Menurut penelitian Hulu dan Handayani tahun 2023, aromatherapy merupakan salah satu alternatif yang berguna untuk merangsang proses produksi ASI. Aroma yang dihasilkan memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat. Efek relaksasi sistem saraf pusat membantu meningkatkan produksi hormone oksitosin. Ini adalah salah satu hormone yang bertugas meningkatkan produksi ASI (9). Menurut Andini tahun 2021

Rolling Massage juga dapat dilakukan saat ibu sedang menyusui bayi, sehingga hasil pengeluaran ASI pun lebih efektif karena rangsangan dari hisapan bayi sehingga rangsangan oksitosin terdapat dari dua titik, yaitu dari pijat punggung dan hisapan bayi(23).

Berdasarkan dari pengamatan peneliti selain meningkatkan produksi ASI setelah dilakukan intervensi, responden tampak tenang dan rileks dan tidak tampak merasakan nyeri saat dilakukan pemijatan. Hal ini menggambarkan bahwa intervensi ini dapat untuk mengatasi kecemasan akan tetapi hal ini tidak dilakukan pengukuran. Peneliti hanya melakukan pengukuran pada produksi ASI melalui indicator peningkatan berat badan bayi.

Pada penelitian ini dengan judul pengaruh rolling massage kombinasi aromatherapy lavender pada ibu menyusui terhadap peningkatan berat badan bayi di PMB wilayah kerja Puskesmas Curup Timur tahun 2024 intervensi dilakukan selama 1 minggu dengan frekuensi 2 kali sehari dengan durasi 15-20 menit. Setelah dilakukan intervensi di dapatkan hasil dengan rata-rata berat badan bayi sebelum diberikan intervensi rolling massage kombinasi aromatherapy lavender pada ibu menyusui sebesar 3.175,00 gram dan setelah diberikan intervensi pada ibu, rata-rata berat bayi meningkat menjadi 3.346,50 gram yang terbukti bahwa pemberian rolling massage dikombinasikan dengan aromatherapy lavender pada ibu menyusui efektif terhadap peningkatan berat badan bayi.

Berdasarkan penelitian ini, Hipotesis peneliti terbukti bahwa pemberian rolling massage kombinasi aromatherapy lavender pada ibu menyusui mampu meningkatkan berat badan bayi. Hal ini dikarenakan pemberian massage pada area punggung belakang selama 15-20 menit dapat meningkatkan kerja hormone oksitosin dalam proses produksi ASI dan aromatherapy lavender bermanfaat menimbulkan Efek relaksasi yang akan membantu peningkatan hormone oksitosin. Peningkatan produksi ASI

dan frekuensi menyusui bayi akan berpengaruh terhadap penambahan berat badan bayi, karena hormon oksitosin yang dihasilkan lebih banyak sehingga produksi ASI meningkat.

Pelaksanaan penelitian ini sudah dilaksanakan dengan baik sesuai yang direncanakan, tetapi dalam pelaksanaannya masih banyak ditemukan keterbatasan yaitu jumlah sampel yang terbatas sehingga dalam penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok responden saja tanpa menggunakan kelompok pembanding.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Pertama, seluruh responden berada di usia 20- 35 tahun (100%), berpendidikan tinggi (75 %), tidak bekerja (60 %) dan paritas multigravida (65%). Kedua, rata-rata berat badan bayi sebelum diberikan intervensi rolling massage kombinasi aromatherapy lavender pada ibu menyusui sebesar 3.175,00 gram dan setelah diberikan intervensi pada ibu, rata-rata berat bayi meningkat menjadi 3.360,50 gram terdapat kenaikan rata rata pada bayi sekitar 185,50 gram. Ketiga, terdapat pengaruh rolling massage kombinasi aromatherapy lavender pada ibu menyusui terhadap peningkatan berat badan bayi di PMB wilayah kerja Puskesmas Curup Timur Tahun 2024. Dengan nilai p-value $0,000 < 0,005$ yang artinya ada pengaruh.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan ibu dalam upaya peningkatan produksi ASI dengan teknik rolling massage kombinasi aromatherapy lavender. Menjadi referensi bagi pihak pendidikan untuk dapat menerapkan dalam proses pembelajaran pemberian rolling massage kombinasi aromatherapy lavender dalam meningkatkan produksi ASI. Bagi petugas kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat meningkatkan mutu

pelayanan kesehatan khususnya mengenai peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum dengan rolling massage kombinasi aromatherapy lavender. Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi referensi dalam penelitian lanjutan dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdila, Reva, dkk. 2023. "Pengaruh Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Penambahan Berat Badan Normal Bayi Usia 0-6 Bulan". Jurnal kebidanan dan kesehatan. Vol. 3 No. 1: hal 156-162.
- Agam, I., Syam, A., & Citrakesumasari. (2018). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pemberian ASI Eksklusif Tamamaung Kecamatan Panakkukang Kota Makassar. Jurnal Kesehatan, 1-9
- Andini Delvira, Dkk, 2021. Peningkatan Pengeluaran ASI Dilihat Dari Indikator Kenaikan Berat Badan Bayi Pada Ibu Nifas Dengan Menggunakan Baju Pijat Oksitosin di Bidan Praktik Mandiri Hj. Siti Aisyah SG., M.Tr.Keb., CHE. Volume 6 Nomor 2 Desember Tahun 2021
- Andolina, Nuari, dkk. 2023. "Pengaruh Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi". Jurnal Promotif Preventif. Vol. 6 No. 3 Hal 472-478.
- Aprillia, devi., Krisnawati, Amalia Mega. 2019."Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum".Vol 16 (1): hal 55-65.
- Arzakayah, dkk. 2020. "Faktor-faktor yang Mepengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu". Jurnal Bidang Ilmu Keperawatan Maternitas.
- Astutik, Reni Yuli. 2017. Payudara dan Laktasi. Ed 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Astutik, Reni Yuli. 2021. Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Ed e-Book. Jakarta Timur : Trans Info Media.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Rejang Lebong.

2022. Laporan Kinerja Semester 1 (Triwulan 1 dan 2). Di akses tanggal 20 januari 2024
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. 2022. Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2022. Diakses tanggal 20 januari 2024
- Hulu, Selvin Yanti., Handayani, Dewi. 2023. “Efektifitas Memberi Aromatherapy Lavender Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Idanogawo Nias Tahun 2023”. Jurnal Amerta Kebidanan. Vol. 1 No. 2: Hal 10-17.
- Indrayani, Eni, dkk. 2019. “Penerapan Pijat Rolling Massage Menggunakan Minyak Lavender Dengan Relaksasi Murottal Al-Guran untuk Kelancaran Pengeluaran ASI Ibu Postpartum”. Jurnal Kesehatan.
- Jaelani. 2013. Aroma Therapy. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor
- Kementerian Kesehatan RI, 2023. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2023. Diakses pada tanggal 20 Januari 2024.
- Khasanah, Nurun Ayati., Sulistyawati, Wiwit. 2017. Buku Ajar Nifas dan Menyusui. Surakarta: CV Kekata Group.
- Mayangsari, Dewi., Hidayati, Sri Nur. 2020. “Manfaat Rolling Massage Terhadap Produksi ASI”. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. Vol. 11 No. 2: hal 162-167.
- Nasution, Lisna Khairani., Harahap, Lena Juliana. 2021. “Pengaruh Perawatan Payudara dengan Teknik Rolling Massage Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui”. Jurnal Education dan Development. Vol. 9 No 4 : hal 561-564.
- Sembiring, Fani Pricilawati. 2018 “Hubungan Pola Pemberian ASI dengan Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 1-6 Bulan di Puskesmas Sei Semayang”. Jurnal kebidanan dan kesehatan. Vol. 9 No 1: hal 43-51.
- Setyaningrum dan Widyawati. 2021. Khasiat Pijat Aromatherapi Terhadap Produksi ASI dan Menurunkan Kadar Kortisol. Jawa Timur : Global Aksara Press.
- Syamsul, Alam, & Syahrir, S. (2016). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Teknik Menyusui Pada Ibu Di Puskesmas Patallang Kabupaten Takalar. Public Health Science Journal,
- Tono, Sendy Firza Novilia. 2019 “Pengaruh Pijat Oksitosin dan Aromatherapy Lavender Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Batur 1 Kabupaten Banjarnegara” jurnal kebidanan dan kesehatan.
- Widia astuti, Yuni Puji., Jati, Riani Pradara. 2020. “Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum dengan Operasi Sesar”. Jurnal keperawatan dan kesehatan masyarakat. Vol. 9, No. 3: hal 282-290.
- World Health Organization. 2023. Infant and Young Child Feeding. diakses tanggal 20 januari 2024