

MASSAGE THERAPY AND ESSENTIAL OIL
DAPAT MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI IBU POST PARTUM
LITERATURE REVIEW

Veryudha Eka Prameswari^{1*}, Indra Yulianti^{2*}, Hengky Irawan^{3*}
veryudhaekap@gmail.com,

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhina Sehat PPNI Mojokerto

³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Mulia Kediri

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan paling sempurna bagi bayi terutama di bulan pertama kehidupannya. ASI merupakan makanan terbaik bayi pada awal usia kehidupannya. ASI terbukti mempunyai keunggulan yang tidak dapat digantikan oleh makanan dan minuman manapun karena ASI mengandung zat gizi yang paling tepat dan lengkap untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Banyak upaya untuk meningkatkan produksi ASI salah satunya adalah dengan *Massage Therapy and Essential Oil*. Beberapa metode Massage Therapy yaitu pijat oksitosin yang kegunaannya untuk mempercepat syaraf parasimpatis menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja hormon oksitosin setelah melahirkan dalam mengalirkan ASI agar keluar, selain itu juga dapat meningkatkan kenyamanan ibu. **Tujuan** pada penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh Massage and Essential Oil dapat memperlancar produksi ASI ibu Post partum. **Metode** pada penelitian ini adalah literature review atau tinjauan Pustaka dari jurnal ilmiah dengan penuntun kata kunci. Jurnal ilmiah yang terseleksi sejumlah 9 jurnal. **Hasil** : *Massage Endorphin, back massage* yang dimana semua menggunakan *Essential Oil* sangat berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI karena dengan didampingi pemberian *Essential Oil* dapat membuat ibu merasa rileks dan mengurangi rasa stress pada ibu. **Kesimpulan** : Massage Therapi dengan Essential Oil merupakan cara alternatif untuk mengurangi keadaan emosional ibu yang tidak stabil. Keadaan tersebut dapat membantu dalam proses pengeluaran ASI.

Kata Kunci : *Massage Therapy, Essential Oil Mempelancar ASI*

PENDAHULUAN

Secara fisiologis, peranan ASI sangat berpengaruh dalam pemenuhan nutrisi dan kekebalan tubuh bagi bayi, dan sebagai pilar utama dalam tumbuh kembang bayi di tingkat kognitif, perilaku dan motorik (3).

Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang kurang pada hari-hari pertama masa nifas selalu menjadi pemicu bayi baru lahir diberikan susu formula yang akhirnya mengakibatkan tidak tercapainya ASI eksklusif, yang mana ASI eksklusif sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (4).

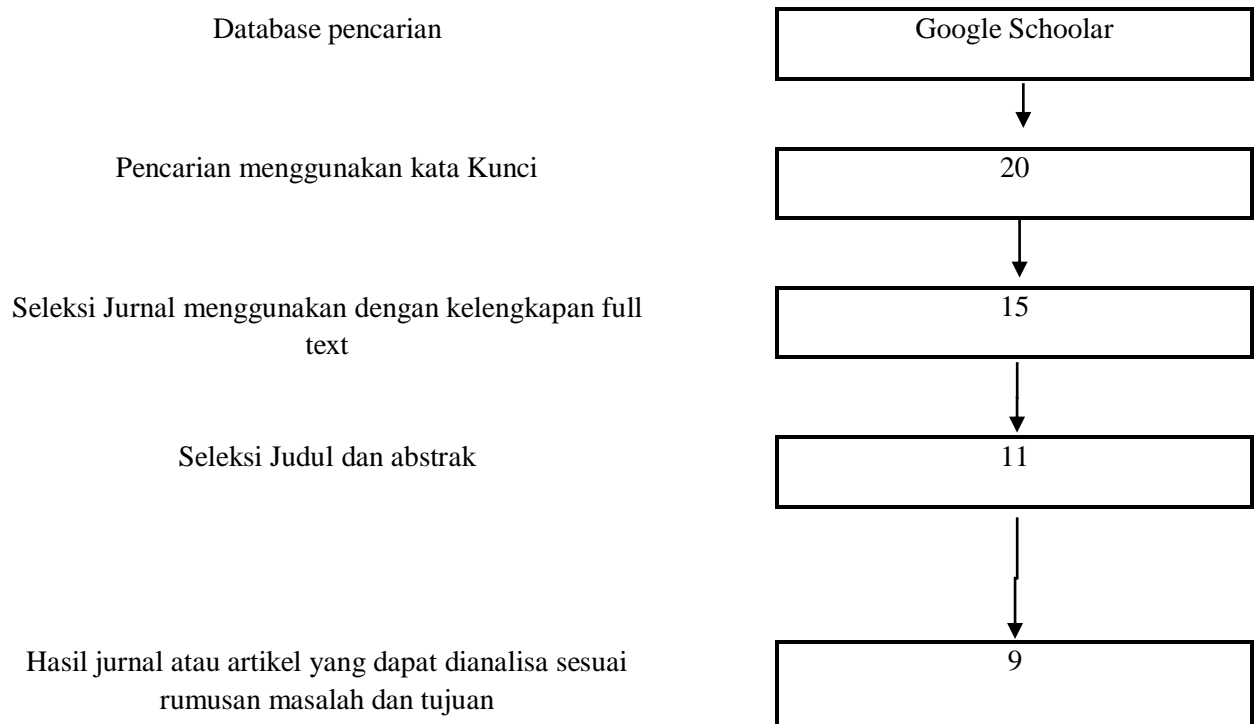
Banyak upaya untuk meningkatkan produksi ASI salah satunya adalah dengan *Massage Therapy and Essential Oil*. Beberapa metode *Massage Therapy* yaitu pijat oksitosin yang kegunaannya untuk mempercepat syaraf parasimpatis menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja hormon oksitosin setelah melahirkan dalam mengalirkan ASI agar keluar, tindakan ini dapat mempengaruhi 3 hormon prolaktin yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI pada ibu selama menyusui, selain itu juga dapat meningkatkan kenyamanan ibu (5)

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah literature review atau tinjauan Pustaka. Pencarian pada bagian database online yang digunakan yaitu Google Scholar dan DOAJ. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berasal dari jurnal penelitian yang sudah terpublikasi. Literatur Review ini merupakan rangkuman dari beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema mengenai *Massage Therapy and Essential Oil* dapat Memperlancar Produksi ASI Ibu post Partum yang dimana saat pencarian menggunakan kata kunci: “*Massage therapy and Essential Oil memperlancar ASI*”. Cara yang digunakan dalam mencari artikel yaitu dengan menggunakan Bahasa Indonesia yang relevan. Artikel yang didapat direview untuk memperoleh artikel yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Saat pencarian artikel menggunakan kata kunci dan didapat jurnal sejumlah 20 Jurnal. Kemudian melakukan seleksi dari isi jurnal sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi ditemukan 15 Jurnal. seleksi untuk judul dan abstrak sesuai dengan kriteria inklusi sejumlah 11 Jurnal. setelah melakukan beberapa seleksi jurnal maka didapat hasil 9 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 9 artikel yang terpilih, penelitian dilakukan di Indonesia. Seluruh artikel yang dianalisis jenis penelitiannya adalah dengan pendekatan kuantitatif dan semua penelitian menggunakan metode pretest dan posttest pada ibu nifas. Adapun strategi pencarian literature dapat dilihat pada gambar 1



Tabel 1 Menilai Kualitas Artikel Berdasarkan Temuan Studi Literatur

No	Author	Nama Jurnal Vol (No), Tahun	Judul	Metode (Desain, sample, Variable, Instrumen, Analisis)	Context	Database
1	Martina Ekacahyaningtyas, Innez Karunia Mustikarani, Ratih Dwilestari Puji Utami	Jurnal Ilmiah Keperawatan, Vol. 8 No. 2, Juli 2020	Pijat Oksitosin Menggunakan Fennel Essential Oil Mempercepat Pengeluaran Kolostrum Ibu Post Partum Sectio Cesarea	Metode penelitian kuasi eksperimen menggunakan post test only design with control group	Ibu post partum Sectio Cesarea	Google scoler
2	Baiq Mei Asri Pratimi, Ernawati Ernawati, Baiq Eka Putri Saudia	Jurnal Midwifery Update (Mu), Vol 1, No 2 (2019)	Pengaruh Masase Endorphin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum	Jenis penelitian ini adalah quasi experiment dengan desain penelitian non equivalen control group design.	Ibu post partum	Google scoler

3	Rafhani Rosyidah, Nurul Azizah	Journal of Issues in Midwifery, Vol. 2 No. 2, Agustus 2018	Efektifitas Back Massage Menggunakan Minyak Essensial Clary Sage terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Pasca Sectio Sesarea	Desain penelitian menggunakan quasi experimental with post test- only non equivalent control group design.	Ibu Nifas pasca section sesarea	Google scoler
4	Lieni Lestari, Melyana Nurul W, Admini.	Jurnal Kebidanan, Volume 8, No.2, Oktober 2018	Peningkatan pengeluaran ASI dengan kombinasi pijat oksitosin dan Teknik Marmet pada ibu post partum	jenis penelitian quasi eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah post test only design with control group	Ibu post partum	Google scoler
5	Kurniati Devi Purnamasari, Yudita Ingg Hindiarti	Jurnal Kesehatan Perintis, Vol. 7 No. 2, Desember 2020	Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum	Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (quasi experiment).	Ibu post partum	Google scoler
6	Wayang Wulan	Jurnal Tekesnos, Vol. 1 No 1, November 2019	Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin dengan Aromaterapi Lavender terhadap Produksi ASI pada ibu Post partum	metode eksperimen semu (Quasi Experimen) dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan pretest and posttest with control group	Ibu post partum	Google scoler
7	Ridawati Sulaeman, Putu Lina, Masadah, Dewi Purnamawati	Jurnal Kesehatan Prima Vol. 13 No 1 Februari 2019	Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum primipara	<i>Quasi Eksperimen</i> dengan rancangan One Group pre dan post test	Ibu post partum primipara	Google Scoler

8	Eko Mardiyarningsih, Setyowati, Luknis Sabri	Jurnal Keperawatan Soediman Vol. 6 No 1 Maret 2011	Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin Terhadap produksi ASI ibu post seksio	<i>Quasi Eksperimen dengan rancangan post test only design with control group</i>	Ibu post seksio	Google Scoler
9	Septiani Rinti selistyaningtyas	Jurnal Ners Muda, Vol. 2 No 1 April 2021	Pemberian pijat marmet dan oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI pada asuhan keperawatan ibu post partum dengan Sectio caesarea	Desain Diskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan	Ibu post section caesarea dengan asuhan keperawatan	Google Scoler

Dari hasil literature review yang telah dipaparkan semua artikel menjelaskan hasil penelitian adanya pengaruh yang signifikan antara Massage Therapy dengan produksi ASI. Berbagai macam bentuk dari Massage Therapy yaitu pijat oksitosin, teknik marmet. Begitu juga dengan Essential Oil begitu banyak jenisnya aroma terapi yang dapat digunakan saat melakukan Massage Therapy (terapi pijat). Dari hasil literatute review ini terdapat pijat oksitosin yang merupakan cara alternatif untuk mengurangi keadaan emosional ibu yang tidak stabil. Keadaan ibu tersebut dapat membantu dalam proses pengeluaran ASI. Semua artikel menjelaskan hasil penelitian tentang penharuh terapi pijat yaitu pijat oksitosin dan teknik marmet dengan menggunakan Essential Oil terhadap Produksi ASI pada ibu nifas sehingga dapat digunakan sebagai daar review jurnal penelitian.

Penelitian yang dilakukan Martina Ekacahyaningtyas (13) mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin menggunakan *Fannel Essential Oil* terhadap waktu pengeluaran kolostrum pada ibu post partum *Sectio Caesarea*. Hal ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin menggunakan *Fennel Essential Oil*

dapat digunakan sebagai alternatif untuk mempercepat waktu pengeluaran kolostrum dikarenakan *Fennel Essential Oil* yang digunakan untuk pijat oksitosin di daerah punggung menimbulkan rasa hangat dan nyaman paa ibu. Pijatan di daerah tulang belakang juga dapat merileksasikan ketegangan otot dan menghilangkan stress sehingga neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan payudara mengeluarkan air susu ibu.

Penelitian yang dilakukan Baiq mei asri (11) mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan rerata produksi ASI kelompok perlakuan atau ibu postpartum yang diberikan masase *Endorphin* baik pre maupun post. Hal ini berarti bahwa produksi ASI pada kelompok ibu dengan post partum yang diberikan masase *Endorphin* terlihat menunjukkan ada peningkatan rerata produksi ASI bila dibandingkan dengan ibu post partum yang tidak diberikan masase *Endorphin* karena Ketika diberikan masase punggung, saraf punggung akan mengirim sinyal ke otak untuk mengeluarkan oksitosin yang akan menyebabkan kontraksi sel myoepitel yang akan mendorong keluarnya ASI.

Penelitian yang dilakukan Rafhani rosyidah (14) menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian *back massage* dengan menggunakan minyak *essential clary sage* terhadap produksi ASI pada ibu nifas pasca section sesarea.

Penelitian yang dilakukan Lieni lestari (10) menyatakan bahwa penerapan pijat oksitosin dan teknik marmet efektif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum yang tidak mendapatkan terapi lainnya selama penerapan berlangsung. Ada peningkatan pada pengeluaran ASI setelah dilakukan penerapan pijat terhadap pengeluaran air susu ibu pada ibu post partum ditandai dengan pengeluaran ASI yang cukup.

Penelitian dari Kurniati devi (15) menyatakan bahwa pemberian pijat oksitosin pada kelompok intervensi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan produksi ASI yang ditunjukkan dari jumlah produksi ASI, berat badan bayi, frekuensi menyusui, dan frekuensi buang air kecil (BAK). Pemberian pijat oksitosin diterapkan pada ibu selama masa nifas.

Penelitian yang dilakukan Mayang wulan (16) menyatakan bahwa secara statistic terdapat perbedaan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi pijat oksitosin dan aroma terapi lavender. Secara statistic tidak terdapat perbedaan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan *breast care* pada kelompok control.

Penelitian yang dilakukan ridawati sulaeman (17) menyatakan bahwa hasil uji statistik yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa pijat oksitosin memiliki pengaruh terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum primipara. Pijat oksitosin ini merupakan salah satu cara dari beberapa Tindakan nonfarmakologi lainnya yang dapat membantu merangsang hormone oksitosin sehingga dapat membuat ibu merasa nyaman dan dapat mengeluarkan ASI.

Penelitian yang dilakukan Eko mardiyarningsih (18) menyatakan bahwa metode kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin efektif dapat meningkatkan produksi ASI ibu post seksio sesarea.

Penelitian yang dilakukan Septiani rinti (19) menyatakan bahwa hasil studi kasus yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan setelah dilakukan implementasi pijat marmet dan oksitosin selama 3 hari didapatkan adanya peningkatan jumlah produksi ASI. Kombinasi pijat marmet dan oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum sehingga dapat dilakukan oleh perawat untuk membantu ibu post partum dalam meningkatkan ASI

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil literature Review dari 9 artikel dapat disimpulkan bahwa dengan Tindakan pijat oksitosin, teknik marmet, *Massage Endorphin*, *back massage* yang dimana semua menggunakan *Essetial Oil* sangat berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI karena dengan didampingi pemberian *Essential Oil* dapat membuat ibu merasa rileks dan mengurangi rasa stress pada ibu. *Massage Therapi* dengan *Essential Oil* merupakan cara alternatif untuk mengurangi keadaan emosional ibu yang tidak stabil. Keadaan tersebut dapat membantu dalam proses pengeluaran ASI.
2. Dari 9 jurnal semua menggunakan metode quasi eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bakara, Susanti. The Effect Of Oxytocin Massage Method Using Lavender Essential Oils On The Smooth Production Of Breast Milk At Mother Postpartum In Rejang Lebong. 2019;
2. Sugiarti, Zulaekah. Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif di kecamatan karang malang kabupaten sragen. *J esehatan*. 2011;195–206.
3. Horta, Sousa D, Mola D. Breastfeeding and neurodevelopmental outcomes', *Current opinion in clinical nutrition and metabolic care*. Wolters Kluwer. :174– 178.
4. Pollard. ASI Asuhan Berbasis Bukti. Jakarta: EGC; 2016.
5. Wulandari. Application of Oxytocin Massage as Management of Breastfeeding in Independent Practice Midwives Tembalang District. *Prosemin Nas Animus* [Internet]. 2019; Available from: <http://prosiding.unimus.ac.id>
6. Ningrum, Titisari, Kundarti. Pengaruh Pemberian Teknik Marmet Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Bpm Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. *J Ilmu Kesehat*. 2017;46–55.
7. Rizki Indra. Kesehatan Tubuh Essentian Oil. Available from: <http://aromaterapisehat.com/essential-oil-aromaterapi/>
8. Anthis, Christina. *Essntial Oil for Mama and Baby*. Jakarta: ALTHEA; 2017.
9. Wahyuningsih, Puji H. *Asuhan Kebidanan Nifas dan menyusui*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
10. Lien Lestari, Melyana Nurul W, Admini. Peningkatan pengeluaran ASI dengan kombinasi pijat oksitosin dan Teknik Marmet pada ibu post partum. *J Kebidanan*. 2018;8(2).
11. Baiq Mei Asri Pratimi, Ernawati. Pengaruh Masase Endorphin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *J Midwifery Updat*. 2019;1(2).

12. Chapman. Maternal Newborn Nursing the critical componens of nursing care. Philadelphia; 2010.
13. Martina eka cahyaningtyas. Pijat oksitosin menggunakan fannel essential ooil mempercepat pengeluaran kolostrum ibu post partum sectio caesaria. J Ilm keperawatan [Internet]. 2020;8(2). Available from: <https://akperinsada.ac.id/e-jurnal/index.php/insada/article/view/186>
14. Rafhani Rosyidah. Efektifitas Back Massage Menggunakan Minyak Essensial Clary Sage terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Pasca Sectio Sesarea. J Issues Midwifery [Internet]. 2018;2. Available from: <https://joim.ub.ac.id/index.php/joim/article/view/68>
15. Kurniati devi purnamasari. Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. J Kesehat perintis. 2020;2.
16. Wulan M. Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin dengan Aromaterapi Lavender terhadap Produksi ASI pada ibu Post partum. J teksnos [Internet]. 2019;1(1). Available from: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/tekesnos/article/view/923>
17. Ridawati Sulaeman. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum primipara. J Kesehat Prima [Internet]. 2019;13(1). Available from: <http://jkgp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/view/193>
18. Mardiyarningsih E. Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin Terhadap produksi ASI ibi post seksio. J Keperawatan Soediman. 2011;6(1).
19. Septiani Rinti selistyaningtyas. Pemberian pijat marmet dan oksitosin untuk menigkatkan produksi ASI pada asuhan keperawatan ibu post partum dengan Sectio caesarea. J Ners Muda [Internet]. 2021;2(1). Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/6228>