

Pengabdian Masyarakat Melalui Pelaksanaan Rolling Massage Dan Pemberian Minyak Aromaterapi Lavender Pada Ibu Nifas Untuk Meningkatkan Produksi ASI Di PMB Deliana

Community Service Through The Implementation Of Rolling Massage And Giving Lavender Aromatherapy Oil To Postpartum Mothers To Increase Breast Milk Production In PMB Deliana

Eka Maya Saputri^{a*}, Juli Selvi Yanti^b
Universitas Hang Tuah Pekanbaru^{a,b}
[*ekamaya@htp.ac.id](mailto:ekamaya@htp.ac.id)

Disubmit : 11 Juli 2022, Diterima : 20 Juli 2022, Dipublikasi : 29 Juli 2022

Abstract

Massage rolling (back) is one of the relaxation therapies that aims to stimulate the central nerve to increase breast milk production, especially in post partum mothers and can provide comfort and relaxation to mothers after delivery. The action of massage rolling (back) can affect the hormone prolactin which functions as a stimulus for breast milk production in mothers during breastfeeding, while the lavender content is linalyl acetate and linalool where Linalool is the main active content in lavender which plays a role in anti-anxiety (relaxation) effects. The purpose of this community service is to increase the knowledge and skills of the community, especially puerperal and lactating mothers about rolling massage and the provision of lavender aromatherapy oil to launch breast milk production. The service is carried out at PMB Deliana in January – April 2022 which will be the object of this community service is puerperal mothers day 4 whose milk is not smooth. The method of implementing community service is carried out in 2 stages, namely providing information and implementing massage rolling by giving lavender aromatherapy oil to puerperal mothers. Where after education was carried out about the importance of massage rolling using lavender oil, the knowledge of mothers and families increased this can be seen from the enthusiasm of mothers and families to have discussions or questions and answers and in the implementation of skills for massage rolling so as to provide positive value for the author.

Keywords: Rolling Massage, Oil Therapy, Puerperal Mother

Abstrak

*Massage rolling (punggung) yaitu salah satu terapi relaksasi yang bertujuan untuk menstimulasi saraf pusat hingga dapat meningkatkan produksi ASI khususnya pada ibu post partum dan dapat memberikan kenyamanan dan rileksasi pada ibu setelah persalinan. Tindakan *massage rolling (punggung)* dapat memengaruhi hormone prolaktin yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI pada ibu selama menyusui, sedangkan kandungan lavender adalah linalyl asetat dan linalool dimana Linalool merupakan kandungan aktif utama pada lavender yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi). Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat terutama ibu nifas dan menyusui tentang rolling massage dan pemberian minyak aromaterapi lavender untuk melancarkan Produksi ASI. Pengabdian dilaksanakan di PMB Deliana pada bulan bulan Januari – April 2022 yang akan menjadi objek dalam Pengabdian kepada masyarakat ini adalah Ibu Nifas hari ke 4 yang ASInya tidak lancar. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan 2 tahapan yaitu pemberian informasi dan pelaksanaan massage rolling dengan pemberian minyak aromaterapi lavender pada ibu nifas. Dimana setelah dilakukan Edukasi tentang pentingnya massage roliing dengan menggunakan minyak lavender, pengetahuan ibu dan keluarga menjadi meningkat ini dapat dilihat dari antusiasnya ibu dan keluarga untuk melakukan diskusi ataupun tanya jawab dan dalam pelaksanaan keterampilan untuk massage rolling sehingga memberikan nilai yang positif bagi penulis.*

Kata Kunci: Rolling Massage, Minyak Terapi, Ibu Nifas

1. Pendahuluan

Masa nifas adalah masa pulih Kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan Kembali seperti sebelum hamil. Nifas (*puerperium*) berasal dari bahasa latin. *Peurperium* berasal dari 2 dua suku kata yakni *peur* dan *parous*. *Peur* berarti bayi dan *paraous* merupakan masa setelah melahirkan. Jadi dapat disimpulkan bahawa *puerperium* merupakan masa setelah melahirkan.

Air susu ibu (ASI) akan dihasilkan oleh setiap ibu pasca melahirkan. ASI tersebut digunakan sebagai nutrisi alami bagi bayi. Bayi tumbuh dan berkembang secara optimal ketika ASI diberikan dengan baik dan benar selama enam bulan sebagai salah satu makanan tunggal untuk pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi (Roesli, 2005).

WHO merekomendasikan agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan sudah dibuktikan secara ilmiah dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Namun, ASI eksklusif merupakan salah satu program yang cukup sulit dikembangkan karena berkaitan dengan berbagai permasalahan sosial dimasyarakat. Sampai dengan tahun 2008 cakupan ASI eksklusif baru mencapai 39,9%, menurun pada tahun 2009 yaitu sebesar 34,56% dan meningkat menjadi 40,03% pada tahun 2010. Sedangkan pada tahun 2011 cakupan ASI eksklusif kembali menunjukkan peningkatan menjadi 49,5% (Dinkes DIY, 2012).

Hasil penelitian su jin cho, et.al menyebutkan ibu yang gagal dalam melakukan proses laktasi terjadi karena ASI yang sedikit (43%), kelelahan (14,3%), berat badan kurang (14,3%), puting datar (14,3%), penolakan yang kuat dari bayi (4,8%), hamil (4,8%), dan tidak mendapat dukungan dari keluarga (4,8%). (Cho, dkk 2010).

Permasalahan tidak tercapainya pemberian ASI eksklusif salah satunya adalah karena pengeluaran ASI yang tidak lancar pada awal pasca persalinan. Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolactin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. (Dinkes DIY, 2012).

Pamuji (2014) menyatakan salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk merangsang hormone prolaktin dan hormone oksitosin pada ibu setelah melahirkan adalah memberikan tindakan *massage rolling (punggung)* yang dapat memengaruhi hormone prolaktin yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI pada ibu selama menyusui. Tindakan ini dapat membuat rileks pada ibu dan melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI pada kedua payudara (Amin, 2011).

Rolling massage yaitu pemijatan pada tulang belakang (costae 5-6 sampai spacula dengan gerakan memutar) yang biasanya dilakukan pada ibu setelah melahirkan yang dapat membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI. Tehnik *Massase Rolling* adalah tindakan yang memberikan sensasi relaks pada ibu dan melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI kedua payudara dan membuat rileks ibu karena merangsang pengeluaran hormon endorphin serta dapat menstimulasi oksitosin. (Perinasia, 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Saputri, 2020) didapatkan bahwa metode *massage rolling (punggung)* efektif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dengan pvalue 0,001 (<0,05). Massage merupakan salah satu terapi pendukung yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki mood. Pengurangan ketidaknyamanan pada ibu menyusui akan membantu lancarnya pengeluaran ASI. Rolling massage punggung memberikan efek rileks pada ibu secara tidak langsung dapat menstimulasi hormon oksitosin yang dapat membantu proses pengeluaran ASI (Roesli, 2008).

Minyak merupakan salah satu media untuk mempermudah metode-metode dalam memperlancar produksi ASI. Minyak aromaterapi lavender terkenal sebagai minyak pijat yang dapat memberikan relaksasi. Metode pijat menggunakan minyak aromaterapi merupakan cara yang populer dalam penggunaan minyak aromaterapi. Karena bisa bekerja dalam beberapa cara pada waktu yang sama. Dimana kulit akan menyerap minyak dan aromaterapi akan masuk melalui pernapasan, ditambah terapi fisik dari pijat itu sendiri.

Berdasarkan penelitian Koulivand, dkk 2013 menyatakan bahwa penggunaan minyak aromaterapi lavender untuk jangka pendek relatif aman, harganya terjangkau dan mudah didapat. Penelitian terdahulu oleh Lis-Balchin, 2009, menyatakan bahwa kandungan lavender oil terdiri dari: linalool, linalyl acetate, α - dan β - pinene dan 1,8-cineole. Dimana, linalyl acetat dan linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas pada lavender.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Koulivand, dkk tahun 2013 menyatakan bahwa menghirup aromaterapi lavender dapat menimbulkan efek relaksasi pada sistem syaraf pusat. Hypothalamus yang terdapat pada system saraf pusat berfungsi menghasilkan hormon oksitosin. Sehingga efek relaksasi pada system syaraf pusat membantu meningkatkan produksi hormone oksitosin yang berdampak terhadap meningkatnya produksi ASI.

Hasil penelitian yang dilakukan (Putri & Rahmawati, 2020) dengan menggunakan jenis penelitian experiment. Desain penelitian one group pretest post-test. Jumlah populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di BPM Hj. Elly Liawati Kabupaten Bogor pada Bulan April-September Tahun 2020 sebanyak 22 responden. Hasil analisis uji Wilcoxon, diperoleh nilai p value 0,000 (p -value=0,000<0,05) menunjukkan ada pengaruh pemberian pijat oksitosin dengan aromaterapi lavender terhadap keberhasilan relaktasi pada ibu postpartum ($P_v=0,000$). Penelitian ini membuktikan bahwa terapi pijat oksitosin dan aromaterapi lavender dapat meningkatkan angka keberhasilan relaktasi sehingga bayi dapat memperoleh ASI kembali.

PMB Deliana merupakan salah satu Praktik Mandiri Bidan di wilayah Kecamatan Tampan dimana jumlah ibu melahirkan dalam 1 bulan terakhir pada bulan September 2021 terdapat 8 yang bersalin normal di Klinik Pratama Deliana dari 8 pasien tersebut terdapat 4 pasien yang ASI tidak lancar adapun peran dan tanggung jawab bidan pada masa nifas dan menyusui yaitu memberikan asuhan kebidanan secara efektif dengan melakukan rolling massage dan pemberian minyak aromaterapi pada ibu nifas untuk meningkatkan produksi asi.

2. Metode

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu dengan melakukan penyuluhan. Dengan kata lain, memberikan pengetahuan tentang upaya untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas melalui pelaksanaan Rolling Massage Dan Pemberian Minyak Aromaterapi Lavender.

Kegiatan pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dimulai dengan Ibu nifas hari ke 4 akan diberikan informasi tentang kegiatan yang akan dilakukan, melakukan pemijatan dengan metode Rolling Massage dan pemberian minyak aromaterapi lavender pada ibu nifas, melakukan observasi hasil produksi ASI ibu dari tindakan Rolling Massage dan pemberian minyak aromaterapi lavender.

3. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara langsung kepada ibu nifas khususnya hari ke-4 setelah persalinan yang mengalami produksi ASI yang tidak lancar. Pelaksanaan ini dilakukan di klinik Deliana dan berkunjung kerumah pasien dimana penulis meminta data pasien untuk melakukan kunjungan rumah.

a. Penyuluhan

Pada kegiatan ini ibu nifas akan diberikan informasi tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif. Kegiatan ini diberikan dengan menggunakan metode ceramah langsung kepada ibu nifas, kemudian memberikan leaflet yang berisikan tentang materi dan gambar yang menarik tentang bagaimana pelaksanaan Rolling Massage. Setelah diberikan penyuluhan maka diberikanlah kesempatan kepada pasien ataupun keluarga untuk memberikan pertanyaan sesuai materi yang telah diberikan oleh ketua Tim Pengusul ataupun anggota Tim Pengusul.



Gambar 1. Pelaksanaan Rolling Massage



Gambar 2. Pelaksanaan Rolling Massage Oleh Anggota Keluarga

b. Pelaksanaan Rolling Massage Menggunakan Aromaterapi Lavender

Pelaksanaan Rolling Massage diberikan setelah pasien paham dan menyetujui untuk dilakukan massage dengan menggunakan minyak aromaterapi lavender. Pelaksanaan kegiatan massage ini dilakukan kurang lebih 20 menit dilakukan massage pada daerah punggung ibu. Pada saat pelaksanaan massage ini, suami atau pun keluarga juga boleh melihat dan belajar bagaimana melakukan roliing massage menggunakan minyak aromaterapi lavender.



Gambar 3. Aromaterapi Lavender

c. Mengevaluasi Produksi ASI

Setelah diberikan penyuluhan dan pelaksanaan rolling massage dengan menggunakan aromaterapi lavender, maka ibu nifas yang dibantu oleh suami ataupun keluarga diminta untuk dapat menerapkan massage ini minimal 2 kali dalam 1 hari sampai produksi ASI ibu benar-benar lancar. Dari 25 orang ibu nifas yang telah dilakukan massage didapatkan 22 orang ibu nifas yang rutin melakukan massage membuat produksi ASI ibu jauh lebih banyak. Sedangkan untuk 3 ibu nifas yang tidak dilakukan massage disebabkan karena ibu tidak memiliki waktu luang untuk dilakukan massage.



Gambar 4. Evaluasi Produksi ASI

4. Simpulan

Setelah dilakukan penyuluhan tentang upaya untuk meningkatkan produksi ASI ibu nifas dapat mengetahui tentang upaya untuk meningkatkan produksi ASI melalui pelaksanaan Rolling Massage Dan Pemberian Minyak Aromaterapi Lavender. Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat yang baik dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu maupun keluarga dalam melakukan roliing

massage dan pemberian aromaterapi lavender untuk melancarkan produksi ASI. Rasa keingintahuan ibu selama kegiatan ini berlangsung seperti pemaparan materi dan diskusi tanya jawab memberikan nilai yang positif.

5. Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini tim menyampaikan ucapan terima kasih kepada Bapak H. Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes selaku Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Bapak Agus Alamsyah, SKM, M.Kes selaku Kepala LPPM STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Ibu Juli Selvi Yanti, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Pendidikan Bidan dan Profesi Bidan STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Kepala Pimpinan Klinik Pratama Deliana, Amd Keb Pekanbaru dan semua pihak yang tidak dapat disebut satu persatu. Semoga semua kebaikan yang diberikan dapat dituliskan sebagai pahala di sisi Allah SWT.

6. Daftar Pustaka

- Amin M, Rehana, Jaya H. (2011) *Efektifitas Massage Rolling (punggung) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum*. Jurnal Keperawatan.
- AP IGA Prima. (2013). *Aromaterapi Lavender sebagai Media Relaksasi*. Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Astutik RY. (2015). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Cho, Su Jin., Hye Kyoung Cho., Hee Sook Lee & Keun Lee. (2015). Factor related to success in relactation., J. Korean Soc Neonatol.
- Dinkes DIY. (2012). *Profil Kesehatan Provinsi DIY Tahun 2011*. Dinas Kesehatan DIY.
- Fatmawati, A., Zuliyati, I. C., & Mulyaningsih, S. (2022). Formulasi dan Evaluasi Sediaan Roll On Aromaterapi Blended Peppermint, Lavender dan Lemon sebagai Antiemetika. *INPHARMED Journal (Indonesian Pharmacy and Natural Medicine Journal)*, 5(2), 8-16.
- Jaelani. (2009). *Aroma Terapi*. Jakarta: PustakaPopulerObor.
- Koulivand dkk, (2013). *Lavender and Nervous System*. Hindawi Publishing Corporation
- Pujiati, W., Nirnasari, M., Saribu, H. J. D., & Daratullaila, D. (2019). Aromaterapi Kenanga Dibanding Lavender terhadap Nyeri Post Sectio Caesaria. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 257-270.
- Perinasia. (2010). *Program Manajemen Laktasi*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Putri, S. R., & Rahmawati. (2021). *Efektifitas Pijat Oksitosin dan Aromateraphy*.
- Saputri, E. M., Yanti, J. S., & Rahayu, A. S. (2020). Efektivitas Massage Rolling (punggung) Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas.
- Roesli, U. (2005). *Mengenal Asi Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Roesli (2008). *Inisiasi Menyusui Dini Plus Asi Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bund