

PENGARUH PIJAT OKSITOSIN MENGGUNAKAN *ESSENTIAL OIL* LAVENDER TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI DESA KEMIRI

Lulu Nabillah Pratiwi¹, Anjar Nurrohmah²

^{1,2}Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email: lulunabillah10@gmail.com

Abstract

According to WHO, the prevalence of decreased milk production in postpartum women is 35.6% of women in the world. One effort that can be done to increase milk production is by oxytocin massage using lavender essential oil. This study aims to determine the production of breast milk using lavender essential oil in postpartum mothers in Kemiri Kebak Kramat Village. This type of research was a quantitative with a pre-experiment design and one group pre-test post-test design. Researchers used accidental sampling technique with a sample of 20 respondents. The research instrument used a breast milk production questionnaire. Data analysis used the Wilcoxon test. The results showed the significance value of oxytocin massage using lavender essential oil on breast milk production in postpartum mothers with a p value of $0.000 < 0.05$. This study shows that there is a significant effect of oxytocin massage using lavender essential oil on milk production in postpartum mothers in Kemiri Kebak Kramat Village.

Keywords: Breast milk production, oxytocin massage, lavender essential oil, postpartum mother

Abstrak

Prevalensi penurunan produksi ASI pada ibu nifas menurut WHO adalah sebesar 35,6 % perempuan di dunia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui produksi ASI menggunakan *essential oil* lavender pada ibu nifas di Desa Kemiri Kebak Kramat. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan *pre-experiment design* dan rancangan *one group pre test-post test design*. Peneliti menggunakan teknik sampling insidental dengan pengambilan sampel sebanyak 20 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner produksi ASI. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi pada pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender terhadap produksi ASI pada ibu nifas dengan hasil *pvalue* $0,000 < 0,05$. Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Desa Kemiri Kebak Kramat.

Kata Kunci : Ibu nifas; *Essential oil lavender*, Pijat oksitosin, Produksi ASI

Latar Belakang

Masa nifas adalah masa yang dimulai sesudah plasenta lahir hingga alat kandungan dapat kembali seperti semula, hal ini dapat berlangsung selama 42 hari. Sepanjang masa pemulihan tersebut ibu dapat mengalami perubahan fisiologis (Yuliana & Hakim, 2020). Berdasarkan data yang diperoleh dari Profil Kesehatan pada tahun 2020, presentase ibu nifas di Indonesia sebesar 88,3%. Sedangkan, presentase ibu nifas di Jawa Tengah mencapai angka adalah sebesar 95,6%.

WHO (2019) melaporkan bahwa 35,6% perempuan di dunia gagal untuk menyusui bayi mereka, dan 20%

diantaranya berasal dari negara berkembang termasuk Indonesia. Jumlah target ibu menyusui di Indonesia yaitu 80% ibu nifas harus menyusui bayinya secara eksklusif, sedangkan presentase yang diperoleh hanya sebesar 37,3% ibu nifas yang menyusui bayinya secara eksklusif (Riskesdas, 2018).

Ibu nifas seringkali mengeluh terkait produksi ASI pada hari-hari pertama melahirkan karena ASI tidak lancar atau hanya keluar sedikit (Sari *et al.*, 2017). Dalam penelitian Lestari di jelaskan jika 29% ibu nifas memilih untuk berhenti menyusui karena produksi ASI yang tidak lancar (Lestari *et al.*, 2018). Ketidacukupan dalam produksi ASI merupakan alasan utama dari seorang ibu dalam memberikan ASI pada bayi karena ibu akan merasa dirinya tidak dapat memenuhi kebutuhan bayi

dan mendukung kenaikan berat badan bayi (Suliasih, 2019).

Pemberian ASI sudah tertera seperti pada Peraturan Pemerintah No. 33 tahun 2012 yaitu, ASI yang di berikan kepada bayi saat dilahirkan selama enam bulan tanpa menambahkan atau mengganti dengan makanan maupun minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (Kemenkes RI, 2018). *World Health Organization* (WHO) juga menghimbau agar ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif sampai bayinya berusia enam bulan. Selanjutnya, data dari profil kesehatan Indonesia tahun 2021, didapatkan jika cakupan presentasi bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia sebesar 69,7% (Profil Kesehatan Indonesia, 2021). Makanan yang paling banyak diberikan adalah prelakteal yang berupa makanan atau minuman yang telah diberikan sebelum diberikan ASI, presentase pemberian makanan prelakteal berupa susu formula sebanyak 79,8% (Risksdas, 2018). Sedangkan menurut profil kesehatan di provinsi Jawa Tengah, pemberian ASI eksklusif oleh Ibu menyusui pada tahun 2018 mencapai data sebanyak 65,57%.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI adalah karena kurangnya rangsangan pada hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam produksi ASI ibu (Tuti & Widyawati, 2018). Produksi ASI juga dipengaruhi oleh perilaku menyusui ibu, kondisi psikologis maupun fisiologis ibu (Nabilah, 2019). Selain itu, ketidakcukupan dalam memproduksi ASI adalah salah satu alasan utama ibu untuk berhenti memberikan ASI pada buah hati. Ibu seringkali merasa jika produksi ASI nya tidak dapat memenuhi kebutuhan bayi (Suliasih, 2019).

Banyak sekali upaya yang dapat dilakukan ibu untuk meningkatkan produksi ASI-nya yaitu dengan melakukan pompa ASI, mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup, mengompres payudara menggunakan air hangat, *breast care*, dan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dan sekaligus menangani stress pada ibu. Pijat oksitosin adalah salah satu tindakan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dan dapat mengurangi stress. Pemijatan oksitosin dilakukan di sepanjang tulang belakang ibu untuk merangsang hormon oksitosin (Chomaria, 2020).

Pijat oksitosin akan berfungsi untuk membuat refleksi *let down* serta memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak pada payudara, merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin serta mempertahankan produksi ASI ibu (Chomaria, 2020). Pijat oksitosin dapat dilakukan oleh orang-orang terdekat ibu, seperti ibu kandung, ibu mertua, serta suaminya (Priyatni, 2017). Pemijatan oksitosin biasanya menggunakan *lotion*, sabun serta serbuk talk. Dapat pula mengganti penggunaan *lotion* dengan *essential oil* (Nurhanifah *et al*, 2020). Lavender merupakan *essential oil* yang populer dan sering digunakan dalam kesehatan

klinis, khususnya psikomatik dalam genokologi (Tuti, 2018).

Aromaterapi lavender mengandung *linalool* yang dapat merangsang daerah otak yaitu *nucleus raphe* yang akan membuat seseorang menjadi lebih nyaman (Fitria & Febrianti, 2021). Aromaterapi lavender lebih unggul dibandingkan dengan aromaterapi yang lain karena aromaterapi ini memiliki kandungan racun yang lebih sedikit sehingga jarang menimbulkan alergi dan dapat langsung di gunakan pada kulit (Sudarmono, 2019).

Lavender sendiri merupakan salah satu minyak yang mampu diserap oleh kulit kemudian memiliki beberapa keuntungan yaitu sebagai antidepresan, dapat memberikan efek penenang, meningkatkan kualitas tidur serta dapat membantu relaksasi otot. Selain itu, lavender sendiri mengandung bahan aktif minyak atsiri (Ningsih *et al*, 2020). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Koulivand, dkk, jika saat menghirup aromaterapi lavender, aroma yang dihasilkan dapat memberikan efek relaksasi pada system saraf pusat. Hal ini berperan penting dalam peningkatan produksi ASI, dan efek relaksasi yang dihasilkan oleh sistem saraf pusat akan membantu untuk meningkatkan produksi hormon oksitosin (Tuti dan Widyawati, 2018).

Hasil wawancara kepada 10 ibu nifas di desa Kemiri menunjukkan bahwa terdapat 6 orang (60%) yang mengalami kesulitan dalam menyusui, sedangkan sisanya tidak terdapat kendala. Hasil wawancara dengan ibu nifas menyatakan bila 10 ibu nifas belum mengetahui manfaat dan belum melakukan pijat oksitosin dengan *essential oil* lavender. Permasalahan inilah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Desa Kemiri Kebak Kramat.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini akan menggunakan pra-eksperimen dengan pendekatan *one group pre test post test design*. Pada penelitian ini akan dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi. Desain ini merupakan rancangan penelitian eksperimen yang tidak memiliki kontrol dalam penelitian kelompok, karena peneliti hanya menilai sebelum dan sesudah perlakuan.

Pengambilan sampel untuk penelitian ini menggunakan metode *accidental sampling* dimana sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang mengalami ketidaklancaran produksi ASI, ibu nifas pada hari ke-1 sampai ke-10 serta ibu nifas yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah, ibu nifas yang mengalami komplikasi setelah melahirkan dan ibu nifas yang mengalami nyeri pada tulang belakang.

Populasi pada penelitian ini sebanyak 49 ibu nifas, sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 20 ibu nifas. Instrument pengukuran produksi ASI menggunakan lembar kuesioner sebelumnya, dan sudah teruji layak untuk digunakan, dan lembar observasi untuk menilai pengaruh pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender per harinya. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, yang analisisnya dibantu dengan menggunakan SPSS versi 20.

Hasil Penelitian

Terdapat 20 responden yang ikut serta dalam penelitian ini, dan bersedia untuk menggunakan lavender sebagai *essential oil* untuk pemijatan payudara. Distribusi dan karakteristik responden untuk penelitian ini, dapat dilihat pada tabel 1.

Selanjutnya, tindakan pada penelitian ini menggunakan pre test berupa kuesioner untuk pengukuran produksi ASI, setelah itu peneliti di bantu oleh enumerator untuk melakukan pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender kepada responden yang sudah sesuai kriteria inklusi selama 3-5 menit yang di lakukan 2 kali dalam sehari selama seminggu di Desa Kemiri Kebak Kramat.

Tabel 1. Distribusi Usia Ibu Nifas di Desa Kemiri Kebak Kramat

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Usia		
19-30	15	75,0%
31-40	5	25,0%
Paritas		
Primipara	10	50,0%
Multipara	10	50,0%
Pendidikan		
SD	1	5,0%
SMP	3	15,0%
SMA/SMK	8	40,0%
Diploma/Sarjana	8	40,0%
Pekerjaan		
Bekerja	15	75,0%
Tidak Bekerja	5	25,0%
Total	20	100,0%

Sumber Data : Data Primer 2022

Tabel 1 menunjukkan mayoritas ibu nifas berada pada usia 19-30 tahun, yaitu sebanyak 15 ibu nifas (75,0%). Distribusi Pendidikan ibu nifas di Desa Kemiri Kebak Kramat paling banyak adalah SMA/SMK dan Diploma atau Sarjana yaitu masing-masing sebanyak 8 ibu nifas (40,0%), sedangkan paling sedikit yaitu pendidikan tahap SD sebanyak 1 ibu nifas saja (5,0%). Distribusi pekerjaan ibu nifas paling banyak adalah ibu nifas yang bekerja sebanyak 15 ibu nifas (75,0%) sedangkan sisanya tidak bekerja yaitu sebanyak 5 ibu nifas (25,0%).

Selanjutnya adalah tingkat produksi ASI pada ibu nifas di Desa Kemiri Kebak Kramat sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender yang dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi produksi ASI pada ibu nifas sebelum dilakukan pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender bulan juli 2022

	N	Median	Min	Max
Sebelum	20	3.00	2	4
Sesudah	20	9.00	8	10

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Tabel 2 hasil produksi ASI dengan sampel Pre-test menggunakan 20 responden didapat hasil sebesar 20 responden dengan produksi ASI tidak lancar dengan nilai mediannya adalah 3.00. Sedangkan hasil produksi ASI dengan menggunakan nilai post-test 20 responden didapat hasil sebesar 20 responden dengan produksi ASI lancar dengan nilai mediannya adalah 9.00.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Wilcoxon Perbedaan Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Oksitosin Menggunakan *Essential Oil* Lavender.

Variabel	Median (Minimum-Maksimum)	Pvalue
Produksi ASI Sebelum	3.00 (2-4)	0,000
Produksi ASI Sesudah	9.00(8-10)	

Sumber : Hasil Olah Data dengan SPSS

Tabel 3 menunjukkan data yang dianalisis menggunakan uji *wilcoxon* dengan software SPSS dan menghasilkan nilai P-Value sebesar 0.000 yang dimana hasil *sig* lebih kecil dari taraf *sig* 0.05. Sehingga dapat disimpulkan dalam pengambilan keputusan Uji Wilcoxon dengan nilai $sig\ 0,000 < 0,05$ maka hipotesis H1 diterima dan H0 ditolak. Sehingga hasil produksi ASI untuk sebelum dilakukan pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender dan sesudah dilakukan pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender dinyatakan signifikan mengalami perubahan.

Pembahasan

Setelah dilakukan pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender, diperoleh 100% Ibu nifas merasakan perubahan yang signifikan terhadap produksi ASI-nya. Jika dilihat dari hasil kuesioner, perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender adalah produksi ASI yang dihasilkan oleh ibu keluar sedikit dan tidak dapat mencukupi kebutuhan bayi. Sesudah dilakukan

intervensi, produksi ASI ibu meningkat. Jika dilihat dari hasil kuesioner, artinya ada pengaruh pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Desa Kemiri Kebak Kramat.

Pada penelitian ini, peneliti mengukur produksi ASI dengan melihat BAB dan BAK bayi, kondisi payudara ibu, ketepatan pemberian ASI dan istirahat bayi. Produksi ASI dapat meningkat karena dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu frekuensi ibu memberikan ASI, status gizi, IMD, dan tingkat stress pada ibu nifas yang baru saja melahirkan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti dan Wijayanti (2017) yaitu produksi ASI ibu dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Upaya yang dapat dilakukan ibu untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup, *breast care*, dan melakukan pijat oksitosin (Chomaria, 2020).

Produksi ASI pada ibu nifas di Desa Kemiri berdasarkan data penelitian ibu sedang menjalani masa nifas KF 1 dimana ibu masih berada pada masa nifas di hari ke-1 sampai ke-10, hal ini mendasari mengapa ibu nifas mengalami kesulitan dalam produksi ASI yakni dikarenakan ibu nifas pada hari-hari pertama melahirkan ASI yang keluar hanya sedikit. Hal ini sesuai dengan penelitian Suliasih (2019) yang menunjukkan bahwa responden ibu nifas pada hari-hari pertama melahirkan mengalami ketidakcukupan produksi ASI, dimana hal ini merupakan alasan utama dari seorang ibu dalam memberikan ASI pada bayi karena ibu merasa dirinya tidak dapat memenuhi kebutuhan bayinya.

Produksi ASI juga dipengaruhi oleh usia, dimana dalam penelitian ini sebanyak 15 ibu nifas (75,0%) berusia di bawah 30 tahun dimana masih sering ditemukan masalah produksi ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Prayogi (2017) yaitu, usia yang ideal dalam produksi ASI adalah di rentang usia 20-35 tahun. Dimana pada usia tersebut ibu-ibu muda masih merasa takut, bingung, khawatir dan akan berdampak pada psikologis ibu. Hal tersebut dapat mempengaruhi hormon prolaktin dan oksitosin untuk memproduksi ASI.

Status paritas dalam penelitian ini adalah paritas primipara atau kehamilan pertama pada ibu nifas yaitu sebanyak 10 (50,0%), sedangkan paritas multipara berjumlah 10 ibu nifas (50,0%). Hal ini diperkuat oleh penelitian Saraung, Rompas dan Batah (2017) yang menyatakan jika jumlah kelahiran atau paritas akan memberikan pengalaman terhadap ibu dalam menyusui bayinya. Ibu yang melahirkan pertama kali dan ibu yang melahirkan lebih dari satu kali seringkali memiliki masalah dalam produksi ASI. Hal ini dapat terjadi karena disebabkan oleh ibu yang tidak berpengalaman ataupun tidak siap untuk menyusui bayinya.

Pendidikan dalam penelitian ini menunjukkan jika pendidikan terbanyak adalah SMA/SMK dan diploma/sarjana, masing-masing sebanyak 8 ibu nifas

(40,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Saraung, Rompas dan Batah (2017) menjelaskan jika pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam produksi ASI. Kesadaran dan keinginan yang kuat dalam menyusui sangat berpengaruh karena meningkatnya pengetahuan ibu tentang ASI dan bagaimana cara meningkatkan produksi ASI. Ini berpengaruh dalam keinginan ibu dalam belajar.

Status pekerjaan dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 15 ibu nifas bekerja (75,0). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati dan Prayogi (2017) yang menjelaskan jika ibu bekerja akan mempengaruhi produksi ASI karena semakin lama ibu bekerja semakin sedikit kesempatan ibu untuk menyusui bayinya, sehingga frekuensi menyusui menurun. Ibu bekerja juga seringkali mendapatkan tekanan, lebih mudah lelah dan stress. Stres dapat mempengaruhi produksi ASI karena waktu menyusui dan tekanan pada ibu merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan ASI.

Pijat oksitosin diberikan selama satu minggu dalam frekuensi waktu 3-5 menit yang di lakukan selama 2 kali dalam sehari. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Apreliasari & Risnawati (2020) bahwa produksi ASI dapat meningkat setelah dilakukan pijat oksitosin dikarenakan pijat oksitosin dapat merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang akan masuk kedalam aliran darah lalu merangsang alveoli untuk mengeluarkan ASI, sehingga ibu dapat memberikan ASI kepada bayi melalui *ductus*. Penelitian ini melibatkan sebanyak 20 responden, yang menunjukkan tanda-tanda peningkatan produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender. Diharapkan penelitian ini dapat diterapkan kembali oleh responden di rumah ketika mengalami kesulitan dalam produksi ASI. Pijat oksitosin dapat dilakukan oleh suami ataupun ibu dari responden.

Pada saat melakukan pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender, aroma lavender yang dihasilkan akan memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat. Efek relaksasi yang dihasilkan pada sistem saraf pusat dapat membantu dalam peningkatan produksi hormon oksitosin. Salah satu hormon yang berperan terhadap meningkatnya produksi ASI karena hipotalamus yang terdapat pada sistem saraf pusat memiliki fungsi menghasilkan hormon oksitosin (Tuti dan Widyawati, 2018). Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Wulan (2019) yang mengatakan jika wangi dari lavender dapat dirasakan oleh ibu melalui indra penciuman adalah usaha yang dengan cepat, yang dapat meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin. Hal ini dapat memberikan kenyamanan kepada ibu sehingga dapat membantu ibu secara psikologis, menenangkan, tidak merasa *stress* pasca melahirkan, memberikan ibu pikiran yang positif terhadap bayinya, meningkatkan produksi ASI, memperlancar ASI, dan berguna untuk melepas lelah ibu pasca melahirkan maupun mengurus bayi.

Keterbatasan penelitian ini adalah, penelitian ini terbatas waktu karena responden memiliki waktu luang yang berbeda-beda, penelitian ini tanpa adanya kelompok kontrol dan penelitian ini hanya menggunakan satu intervensi saja tanpa adanya intervensi pembanding.

Kesimpulan

Ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Desa Kemiri Kebak Kramat. Nilai *p-value* sebesar 0.000 yang dimana hasil sig lebih kecil dari taraf sig 0.05, sehingga dapat disimpulkan dalam pengambilan keputusan Uji Wilcoxon dengan nilai sig $0,000 < 0,05$ maka hipotesis H1 diterima dan H0 ditolak. Hasil produksi asi untuk sebelum dilakukan pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender dan sesudah dilakukan pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender dinyatakan signifikan mengalami pengaruh.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan atau sumber data dalam penelitian berikutnya yang berkaitan dengan meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah kelompok *control* sehingga peneliti dapat membandingkan produksi ASI kelompok perlakuan dan kelompok *control*. Selain menggunakan kelompok *control*, peneliti selanjutnya juga dapat membandingkan intervensi lain untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Sehingga peneliti dapat membandingkan intervensi satu dan yang lain.

Acknowledgment

Terimakasih kepada seluruh responden ibu nifas di Desa Kemiri Kebak Kramat yang berkontribusi dalam penelitian ini, semoga penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dan sebagai sarana pembelajaran bagaimana cara meningkatkan ASI pada ibu nifas.

Daftar Pustaka

- Chomaria, N. (2020). *ASI Untuk Anakku*. Jakarta. PT. Elex Media Komputindo
- Hastuti, P., Wijayanti, I, T. (2017). Analisis Deskriptif Faktor Yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. 2047-9189.
- Kemendes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia.. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kementrian RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Republik Indonesia
- Lestari, L., Melyana, N. W., dan Admini. (2018). Peningkatan Pengeluaran ASI dengan Kombinasi Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan* 8 (2): 2621-2870
- Ningsih, Y., Maliya, A., dan Kusnanto, K. (2020). Pengaruh Massage Lavender Oil Pada Pasien Restless Leg Syndrome (RLS) Yang Menjalani Hemodialisa. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 93-98
- Profil Kesehatan Indonesia. (2017). Cakupan Bayi Mendapatkan ASI Eksklusif Menurut Provinsi. <https://www.depkes.go.id>. Di akses 2 Februari 2022
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2017). Presentase Pemberian ASI Eksklusif Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Tengah. <https://www.pusdatin.kemkes.go.id>. Diakses 2 Februari 2022.
- Profil Kesehatan Indonesia. (2020). Cakupan Kunjungan Nifas Lengkap di Indonesia. <https://www.depkes.go.id>. Diakses 2 Februari 2022
- Sudarmono, S. (2019). Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesaria di RSUD Ajibarang. *Journal of Bionursing*. Vol. 1 : 5-10
- Suliasih, R. A., Puspitasari, D., Afiat, D. (2019). Faktor Yang Berhubungan dengan Keberhasilan ASI Eksklusif. *Jurnal Airlangga*. Vol. 20 : 6
- Tuti., Widyawati, N. M. (2018). Literatur Review : Pijat Oksitosin dan Aroma Terapi Lavender Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 8 (1) : 44-55
- WHO. (2019). *Newborns: Improving Survival and Well-being*. Geneva: World Health Organization
- Wulan, M. (2019). Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dengan Aromatherapy Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Normal di RSUD Haji Medan Tahun 2018. *Jurnal Teknologi, Kesehatan dan Ilmu Sosial*. Vol. 1(1).
- Yuliana, W., Hakim, B. (2020). *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Sulawesi Selatan. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia