

Penerapan Pijat *Rolling Massage* Menggunakan Minyak Lavender Dengan Relaksasi Murottal Al Quran Untuk Kelancaran Pengeluaran Asi Ibu Postpartum

Eni Indrayani^{1*}, Yasinta Dian Anggoro², Kusumastuti³

^{1,2,3}Kebidanan Program Diploma III STIKES Muhammadiyah Gombong

*Email : eni.indrayani29@gmail.com, ysntdak@gmail.com, ncuz.kusuma26@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Rolling massage, lavender oil, murottal Quran, and smooth production of breast milk

ASI mengandung berbagai zat yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan imunitas bayi. Ini merupakan makanan pertama, utama dan terbaik bagi bayi yang bersifat alamiah. ASI yang diproduksi selama hari-hari setelah pertama kelahiran, mengandung kolostrum yang dapat melindungi bayi dari penyakit. Komponen penting untuk kelangsungan hidup bayi adalah dengan pemberian ASI sedini mungkin. Hambatan pemberian ASI eksklusif pada bayi baru lahir sering disebabkan karena ASI belum keluar dan berkurangnya produksi ASI, hal ini karena berkurangnya hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran pengeluaran ASI. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum dengan rolling massage menggunakan minyak lavender dan relaksasi murottal Al Qur'an. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan studi kasus. Partisipannya adalah 3 orang ibu postpartum yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan adalah lembar persetujuan, lembar observasi, timbangan bayi, alat tulis, audio, minyak lavender, dan handpone. Setelah dilakukan penerapan pijat rolling massage menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal Al Quran, semua ketiga partisipan pengeluaran ASI menjadi lebih lancar (100%). Kesimpulan : Penerapan pijat rolling massage menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal Al Quran efektif untuk kelancaran pengeluaran ASI ibu postpartum.

1. PENDAHULUAN

ASI mengandung berbagai zat yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan, perkembangan bayi, kesehatan dan imunitas bayi. Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan pertama, utama dan terbaik bagi bayi yang bersifat alamiah. ASI yang diproduksi selama hari-hari pertama kelahiran, mengandung kolostrum yang dapat melindungi bayi dari penyakit. Komponen penting untuk kelangsungan

hidup bayi adalah dengan pemberian ASI sedini mungkin (Lestari, 2016).

World Health Organization (WHO) dan United National Children Fund (UNICEF) merekomendasikan pemberian nutrisi yang optimal bagi BBL melalui strategi global pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan (WHO, 2009).

America Academy of Pediatrics (AAP) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif pada bayi selama minimal 6 bulan dan dapat dilanjutkan minimal

sampai bayi berusaha 12 bulan (Albertina, 2015).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 pada bayi umur 0-5 bulan menunjukkan pemberian ASI di Indonesia saat ini dalam prosentase yang rendah sebanyak 37,3%. Pencapaian pemberian ASI tertinggi di wilayah Provinsi Bangka Belitung sebanyak 56,7%, dan terendah yaitu wilayah Provinsi Nusa Tenggara Barat dengan prosentase 20,3%. Hal ini disebabkan kesadaran masyarakat dalam mendorong peningkatan pemberian ASI masih relatif rendah (Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI), 2018).

Berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, Angka Kematian Bayi (AKB) mencapai 32 per 1000 kelahiran hidup pada tahun 2008-2012. Tujuan dari pembangunan kesehatan di Indonesia yaitu tercapainya *Millenium Development Goals* (MDG's) pada tahun 2015 yaitu terjadinya penurunan AKB menjadi 23 per 1000 kelahiran hidup melalui pemberian ASI Eksklusif pada bayi serta dilakukannya Inisiasi Menyusu Dini (IMD) terhadap bayi yang baru lahir kepada ibunya paling singkat selama satu jam dengan dibantu oleh tenaga kesehatan. Melihat angka diatas, berarti masih belum tercapai target dari MDG's untuk menurunkan AKB di Indonesia (Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), 2012).

Prosentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Jawa Tengah pada tahun 2017 sebesar 54,4%, sedikit meningkat jika dibandingkan prosentase pemberian ASI eksklusif tahun 2016 yaitu 54,2%. Kabupaten/kota dengan prosentase pemberian ASI eksklusif tertinggi adalah Kota Magelang yaitu 87,2% dan terendah adalah Temanggung yaitu 8,4% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (Dinkes Prov Jateng), 2017).

Prosentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Kabupaten Kebumen selama lima tahun terakhir cenderung mengalami peningkatan. Pada tahun 2011 prosentase ASI Eksklusif 49,46%, tahun 2012 54,58%, tahun 2013 61,17%, tahun 2014 59,3% , dan

tahun 2015 68,3%. Hal ini menandakan adanya keberhasilan upaya peningkatan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan. Pencapaian ASI eksklusif tertinggi yaitu wilayah kerja Puskesmas Alian (91,13%), dan terendah yaitu wilayah kerja Puskesmas Bulus Pesantren I (20,71%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen (Dinkes Kab Kebumen), 2017).

Hambatan pemberian ASI eksklusif pada bayi baru lahir sering disebabkan karena ASI yang belum keluar dan berkurangnya produksi ASI, hal ini karena berkurangnya rangsangan hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran pengeluaran ASI (Setyowati, 2016). Produksi dan sekresi ASI merupakan proses fisiologis dari laktasi, maka faktor-faktor yang berpengaruh pada proses laktasi antara lain posisi dan fiksasi bayi yang benar pada payudara serta frekuensi dan durasi menyusui, pengosongan payudara, nutrisi, keadaan ibu baik fisik maupun psikis serta keadaan payudara. Gangguan pada laktasi terjadi karena berbagai faktor diantaranya faktor bayi, ibu dan lingkungan (Delima, 2016).

Ada banyak teknik untuk meningkatkan pengeluaran ASI, seperti teknik marmet, pijat oketani, perawatan payudara, hipnotherapy, aromaterapi dan lain-lain, dan bisa dikombinasikan beberapa teknik untuk meningkatkan produksi ASI salah satunya yaitu *rolling massage* (Kuswoyo, 2008).

Rolling massage punggung akan memberikan kenyamanan dan membuat rileks ibu karena massage dapat menstimulasi refleks oksitosin. Teknik pemijatan pada titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah dan energi di dalam tubuh akan kembali lancar. Usaha untuk merangsang hormon oksitosin pada ibu setelah melahirkan yaitu dengan dengan tehnik masase rolling, sehingga reflek keluarnya ASI dapat optimal. Massage rolling atau pijat punggung ini merupakan tehnik untuk merangsang reflek oksitosin atau reflek let down, pijat oksitosin ini di lakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang (Roesli, 2005).

Ada banyak teknik untuk merileksasikan tubuh dan pikiran diantaranya hypnobreastfeeding, terapi musik, teknik nafas dalam, teknik benson, dan lain sebagainya. Salah satu dari teknik relaksasi yaitu dengan menggunakan aromaterapi. Penggunaan minyak aromaterapi lavender dapat membantu ibu untuk relaksasi dan nyaman sehingga diharapkan produksi ASI dapat meningkat. Lavender merupakan salah satu minyak essensial yang populer dan secara luas digunakan dalam bidang kesehatan klinis khususnya mengatasi permasalahan psikosomatik dalam ginekologi (Matsumoto, 2013). Kandungan aktif utama pada minyak lavender yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) adalah linalool dan linalyl acetat (Jamilah, 2013).

Mendengarkan ayat-ayat suci Al Qur'an, seorang muslim baik mereka yang berbahasa arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Secara umum mereka merasakan adanya penurunan depresi, kesedihan dan ketenangan jiwa (Siswantinah, 2011). Ada pengaruh yang signifikan pemberian murottal Al Quran terhadap penurunan tingkat stress. Hal ini membuktikan bahwa terapi mendengarkan Al Quran dapat membuat orang menjadi tenang sehingga terjadi penurunan stress akibat adanya perasaan rileks yang ditimbulkan ketika mendengarkan Al Quran (Ardiansyah, 2014).

2. METODE

Metode yang digunakan adalah deskriptif *kualitatif*, dengan pendekatan

studi kasus pada 3 partisipan ibu nifas yang mengalami masalah kelancaran pengeluaran ASI.

Penerapan ini dilakukan pada hari ke-2 sampai hari ke-7 postpartum dilakukan pagi hari sekitar pukul (08.00) dan sore hari sekitar pukul (14.00). Murottal Al Quran yang digunakan yaitu surah Ar Rahman (ayat 1-78), Al Mulk (ayat 1-30), dan Yasin (ayat 1-83) secara bergantian setiap hari. Irama murottal yang digunakan oleh Syeikh Misyari Rasyid. Dilakukan selama 10-15 menit.

Observasi penerapan yang dilakukan pada hari ke-2, hari ke-3, hari ke-4, hari ke-5, hari ke-6, hari ke-7 yaitu pengisian lembar observasi pengeluaran ASI dilakukan 1 hari.

Observasi penerapan produksi ASI dilakukan pada waktu setelah ibu melahirkan pada hari pertama yaitu dengan melihat apakah payudara tegang, bagaimana bayi menyusu, apakah ASI menetes setelah bayi menyusu, frekuensi BAK, frekuensi BAB, frekuensi menyusu, lama bayi tidur dan berat badan bayi.

Penerapan pada partisipan hari ke-2 setelah post partum yaitu di lakukan pijat Rolling Massage. Setelah dilakukan pemijatan rolling massage kita mengevaluasi BAK bayi, BAB bayi, lama tidur, frekuensi menyusu dan berat badan bayi.

Evaluasi penerapan dilakukan setiap hari yaitu pada penerapan hari ke-2 sampai hari ke-7 yaitu dengan melakukan pengisian lembar observasi pengeluaran ASI.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Pada Ibu Postpartum

Karakteristik	Golongan	Jumlah Responden	Jumlah (%)
Umur	<20 tahun	0	0 %
	20-30 tahun	3	100 %
Pendidikan	SD	0	0 %
	SMP	0	0 %
	SMA	2	66,67 %
	PT	1	33,33 %
Pekerjaan	Bekerja	0	0 %
	Tidak Bekerja	3	100 %
Paritas	Primipara	1	33,33 %

Multipara	2	66,67 %
-----------	---	---------

(Data Primer,2020)

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa untuk umur yang paling banyak 20-35 terdapat 3 orang (100%), untuk pendidikan paling banyak SMA terdapat 2 orang (66,67%), untuk pekerjaan,

semua responden tidak bekerja sebanyak 3 orang (100%) dan untuk paritas paling banyak multipara sebanyak 2 orang (66,67%).

Tabel 2. Jadwal Penerapan Pijat *Rolling Massage* menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal Al Quran

N O	Partisi pan	Hari Ke											
		2		3		4		5		6		7	
		Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore
1	Ny. C	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Ny. MF	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Ny F	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

(Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 2 di atas untuk jadwal penerapan pijat *rolling massage* menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal Al Quran kepada ketiga partisipan dilakukan sehari dua

kali pada pagi dan sore hari menggunakan murottal Al Quran dengan surat Ar-Rahman, Yasin, dan Al Mulk yang diberikan secara bergantian setiap hari.

Tabel 3. Hasil Berat Badan Bayi sebelum dilakukan pijat *rolling massage* menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal Al Quran pada ibu postpartum hari pertama.

No	Bayi	Berat Badan (gram)
1	By.Ny.C	2500 gram
2	By.Ny.M	2600 gram
3	By.Ny. F	3100 gram

(Data Primer, 2020).

Berdasarkan tabel 3 di atas untuk berat badan bayi sebelum dilakukan pijat *rolling massage*, paling rendah berat

2500 gram dan paling tinggi berat 3100 gram.

Tabel 4. Hasil Berat Badan setelah dilakukan pemijatan *rolling massage* menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal Al Quran

No	Bayi	Berat Badan (gram)						
		H+1	H+2	H+3	H+4	H+5	H+6	H+7
1.	By. Ny C	2500	2500	2550	2600	2650	2700	2750
2.	By. Ny M	2600	2600	2650	2700	2750	2800	2850
3.	By.Ny F	3100	3100	3100	3200	3250	3300	3350

(Data Primer, 2020).

Berdasarkan tabel 4 di atas untuk berat badan bayi setelah dilakukan pemijatan *rolling massage* pada ketiga bayi partisipan (100%)

mengalami kenaikan berat badan. Kenaikan rata-rata dari ketiga bayi tersebut sebesar 50 gram/hari.

Tabel 5. Efektifitas penerapan pijat *rolling massage* menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal Al Quran

No	Bayi	Berat badan		Kenaikan hari ke 2-7
		Sebelum	Sesudah	
1	By.Ny C	2500	2750	250 gram
2	By.Ny M	2600	2850	250 gram
3	By.Ny F	3100	3350	250 gram

(Data Primer, 2020).

Berdasarkan tabel 5 di atas untuk berat badan bayi sebelum dan sesudah di pijat *rolling massage* kepada ketiga partisipan mengalami kenaikan berat badan rata-rata sebesar

50 gram/hari. Kenaikan 250 gram setelah dilakukan pemijatan *rolling massage* selama 6 hari. Ketiga bayi setelah diberikan pijat *rolling massage* mengalami kenaikan sebesar (100%).

Tabel 7. Hasil payudara sebelum dilakukan pijat *rolling massage* menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal Al Quran

No.		Payudara ibu post partum			
		Tidak tegang	Tegang	Tidak merembes	Merembes
1.	Ny C	√	x	√	x
2.	Ny M	√	x	√	x
3.	Ny F	√	x	√	x

(Data Primer, 2020).

Berdasarkan tabel 7 di atas kondisi payudara sebelum dilakukan pijat *rolling massage* pada ketiga

partisipan tidak tegang dan tidak merembes.

Tabel 8. Hasil payudara setelah dilakukan pemijatan *rolling massage* menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal Al Quran

No.		Payudara ibu post partum			
		Tidak tegang	Tegang	Tidak merembes	Merembes
1.	Ny C	x	√	x	√
2.	Ny M	x	√	x	√
3.	Ny F	x	√	x	√

(Data Primer, 2020).

Berdasarkan tabel 8 di atas, kondisi payudara setelah dilakukan pijat *rolling massage* pada ketiga

partisipan teraba tegang dan sebelum disusukan ASI nya merembes (100%).

Tabel 9. Efektivitas dari penerapan sebelum dan sesudah pemijatan *rolling massage* menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal Al Quran

No	Post partum	Sebelum				Sesudah			
		Tidak tegang	Tegang	Tidak merembes	Merembes	Tidak tegang	Tegang	Tidak merembes	Merembes
1	Ny.C	√	x	√	x	x	√	x	√
2	Ny.M	√	x	√	x	x	√	x	√
3	Ny.F	√	x	√	x	x	√	x	√

(Data Primer, 2020).

Berdasarkan tabel 9 di atas, kondisi payudara ketiga partisipan sebelum dilakukan pemijatan *rolling massage* tidak tegang dan tidak merembes, setelah dilakukan

pemijatan payudara ibu terasa tegang dan sebelum disusukan ASI nya merembes. Kondisi payudara ibu mengalami perubahan sebesar (100%) yaitu payudara tegang dan

sebelum disusukan ASI nya merembes.

Tabel 11. Hasil BAB bayi, BAK bayi, frekuensi menyusui, lama tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat *rolling massage* menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal Al Quran

Karakteristik	Partisipan	Sebelum	Sesudah (hari ke 2 sampai ke 7)	Rata- Rata (X)
Frekuensi menyusui	Ny C	3x	9x	9x
	Ny M	4x	9x	
	Ny F	4x	10x	
BAB bayi	Ny C	2x	7x	7x
	Ny M	2x	8x	
	Ny F	3x	8x	
BAK bayi	Ny C	4x	9x	9x
	Ny M	5x	9x	
	Ny F	5x	10x	
Tidur bayi	Ny C	15 jam	21 jam	21 jam
	Ny M	17 jam	21 jam	
	Ny F	17 jam	22 jam	

(Data Primer, 2020).

Berdasarkan tabel 11 di atas terjadi peningkatan kelancaran pengeluaran ASI setelah dilakukan pemijatan *rolling massage* kepada ketiga partisipan. Untuk frekuensi menyusui rata-rata naik sebesar 9x, frekuensi BAB bayi rata-

rata naik sebesar 7x, frekuensi BAK bayi rata-rata naik sebesar 9x, dan tidur bayi rata-rata naik sebesar 21 jam. Semua partisipan mengalami peningkatan kelancaran pengeluaran ASI sebesar (100%).

Tabel 12. Kelancaran ASI sebelum dilakukan pemijatan *rolling massage* menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal Al Quran

No	Partisipan	Sebelum
1.	Ny C	Belum lancar
2.	Ny M	Belum lancar
3.	Ny F	Belum lancar

(Data Primer, 2020).

Berdasarkan tabel 12 di atas sebelum dilakukan pijat *rolling massage* ketiga partisipan (100%)

untuk pengeluaran ASI nya belum lancar.

Tabel 13. Kelancaran ASI sesudah dilakukan pemijatan *rolling massage* menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal Al Quran

No	Partisipan	Sesudah
1.	Ny C	Lancar
2.	Ny M	Lancar
3.	Ny F	Lancar

(Data Primer, 2020).

Berdasarkan tabel 13 di atas sesudah dilakukan pijat *rolling massage* ketiga partisipan untuk pengeluaran ASI nya menjadi lancar. Ketiga partisipan sesudah dilakukan pijat *rolling massage* mengalami

kenaikan sebesar (100%) pengeluaran ASI nya menjadi lancar.

Tabel 14. Efektivitas penerapan sebelum dan sesudah pemijatan *rolling massage* menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal Al Quran terhadap kelancaran pengeluaran ASI

No	Partisipan	Sebelum	Sesudah
1.	Ny C	Belum lancar	Lancar
2.	Ny M	Belum lancar	Lancar
3.	Ny F	Belum lancar	Lancar

(Data Primer, 2020).

Berdasarkan tabel 14 di atas sebelum dilakukan pijat *rolling massage* ketiga partisipan untuk pengeluaran ASI nya belum lancar dan setelah diberikan pemijatan *rolling massage* untuk ketiga pasien pengeluaran ASI nya menjadi lancar. Ketiga partisipan sesudah dilakukan pijat *rolling massage* mengalami kenaikan sebesar (100%).

jasmani dan sosial dalam menghadapi kehamilan, persalinan serta dalam membina bayi yang dilahirkan.

b. Pendidikan

Tingkat pendidikan partisipan mayoritas SMA adalah 67% dan Perguruan Tinggi adalah 33%. Menurut Andayani dkk (2018) mengacu pada Hawari (2016) bahwa tingkat pendidikan seseorang atau individu akan berpengaruh terhadap proses dan kemampuan berfikir sehingga mampu menangkap informasi baru. Pendidikan memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan, pengetahuan dan perilaku ibu karena semakin tinggi pendidikan ibu maka semakin mudah juga untuk menerima informasi yang telah disampaikan kepada ibu (Sari, 2001).

c. Pekerjaan

Sebanyak 100% partisipan tidak bekerja, menjadi IRT, sehingga banyak berhubungan penuh dengan bayinya, dengan menjadi IRT akan lebih banyak waktu memberikan ASI nya dan sangat mempengaruhi kelancaran ASI, menjadikan ibu tidak cemas dan banyak meluangkan waktu untuk bayinya daripada ibu yang bekerja diluar rumah yang menyebabkan frekuensi pemberian ASI akan berkurang dan produksi menurun serta kelancaran pengeluaran juga menurun.

Hal ini sesuai dengan pendapat Rompas dkk (2018) apabila status ibu adalah bekerja makan besar kemungkinan ibu untuk kurang mampu

PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik pada Ibu Postpartum

Adapun karakteristik yang dikaji yaitu Umur, Pendidikan, Pekerjaan, dan Paritas.

a. Umur

Hasil penelitian menunjukkan 100% responden dengan kategori umur yaitu 20-35 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati (2011) bahwa sebagian besar ibu yang memiliki bayi adalah usia 20-35 tahun. Hal tersebut disebabkan karena pada usia tersebut merupakan usia yang tidak memilki banyak resiko. Pada usia tersebut, ibu menyusui biasanya akan lebih aktif mencari berbagai informasi khususnya mengenai bagaimana cara menyusui dan berapa lama seharusnya durasi ibu memberikan ASI kepada bayi. Umur ibu sangat menentukan kesehatan maternal dan berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan dan nifas serta cara mengasuh dan menyusui bayinya. Ibu yang berumur kurang dari 20 tahun masih belum matang dan belum siap dalam hal

memberikan ASI sehingga produksi ASI akan menurun dan pengeluaran ASI menjadi tidak lancar sedangkan ibu rumah tangga akan lebih mampu memberikan ASI secara eksklusif dan menyayangi bayinya.

d. Paritas

Sebanyak 66,67% partisipan dengan paritas multipara yang artinya menunjukkan sudah memiliki pengalaman dalam pemberian ASI. Hal ini sesuai dengan teori Suherni (2009) yang mengatakan bahwa salah satu penyebab kenapa ASI tidak bisa keluar dengan maksimal selain dari faktor nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu adalah faktor berapa kali ibu tersebut sudah pernah menyusui. Biasanya ibu yang primipara lebih sering mendapati kesulitan tentang pengeluaran ASI yang tidak maksimal.

3.2 Keterkaitan dengan murottal Al Quran

Relaksasi murottal Al Quran, dengan suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi. Mendengarkan bacaan ayat-ayat Al Quran dapat merasakan perubahan fisiologis dan psikologis yang sangat besar. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan 97%,

bahwa mendengarkan ayat-ayat Al Quran memiliki pengaruh mendatangkan ketenangan dan menurunkan ketegangan urat syaraf (Remolda, 2009).

Peneliti melakukan relaksasi murottal Al Quran kepada ketiga partisipan dengan mendengarkan lantunan surat dalam Al Quran yakni surat Ar-Rahman, Al-Mulk,

dan Yasin yang didengar langsung menggunakan speaker murottal Al Quran. Hal ini sesuai dengan Cooke,dkk (2007) terapi murottal menggunakan tape recorder, pita kaset bacaan al quran dan speaker murottal yang terdiri dari suratan pada Al Quran yang familiar dalam pendengaran orang, jika diperdengarkan selama 15 menit.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ardiansyah (2014) ada pengaruh signifikan pemberian terapi murottal terhadap tingkat penurunan stres. Hal ini membuktikan bahwa terapi mendengarkan Al Quran dapat membuat seseorang menjadi tenang sehingga terjadi penurunan stres akibat adanya perasaan rileks yang ditimbulkan ketika mendengarkan Al Quran.

3.3 Keterkaitan dengan minyak lavender

Kandungan minyak lavender salah satu kandungan yang berperan dalam minyak lavender adalah *linalool*. Menurut penelitian yang sudah dilakukan pada kandungan minyak lavender didapatkan bahwa *linalool* adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) pada lavender (Dewi, 2011). Menurut penelitian, minyak lavender memiliki efek sedasi yang cukup baik dan dapat menurunkan aktifitas motorik mencapai 78%, sehingga sering digunakan untuk manajemen stress. Selain itu efek relaksasi dapat memberikan pengaruh kejiwaan terhadap ibu menyusui (Riordan & Wambach, 2010).

3.4 Pijat Rolling Massage

Rolling massage yaitu pemijatan pada tulang belakang (costae 5-6 sampai spacula dengan gerakan memutar) yang biasanya dilakukan pada ibu ibu setelah melahirkan yang dapat membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI. Tehnik

Massase Rolling (Punggung) adalah tindakan yang memberikan sensasi relaks pada ibu dan melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI kedua payudara (Perinasia, 2010).

Rolling massage punggung akan memberikan kenyamanan dan membuat rileks ibu karena massage dapat menstimulasi refleks oksitosin. Teknik pemijatan pada titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah dan energi di dalam tubuh akan kembali lancar. Usaha untuk merangsang hormon oksitosin pada ibu setelah melahirkan yaitu dengan dengan tehnik *massage rolling*, sehingga reflek keluarnya ASI dapat optimal. *Massage rolling* atau pijat punggung ini merupakan tehnik untuk merangsang reflek oksitosin atau reflek let down, pijat oksitosin ini di lakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang (Roesli, 2005). Metode *rolling massage* (punggung) mempercepat syaraf parasimpatis menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja oksitosin dalam mengalirkan ASI agar keluar (Pamuji, 2014).

Rolling Massage juga memberikan kenyamanan pada ibu nifas, mengurangi bengkak (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormone oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Wulandari, 2014). Pada ketiga partisipan setelah dilakukan pemijatan *rolling massage* untuk kondisi payudara menjadi tegang, ASI merembes sebelum disusukan.

3.5 Tanda bayi cukup ASI

Tanda Bayi Cukup ASI (Maritalia, 2017):

- Bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau dalam 24 jam minimal mendapatkan ASI 8-10 kali pada 2-3 minggu pertama
- Kotoran berwarna kuning dengan frekuensi sering, dan warna menjadilebih muda pada hari kelima

setelah lahir.

- Bayi akan Buang Air Kecil (BAK) paling tidak 6-8 x sehari.
- Ibu dapat mendengarkan pada saat bayi menelan ASI
- Payudara terasa lebih lembek, yang menandakan ASI telah habis
- Warna bayi merah (tidak kuning) dan kulit terasa kenyal
- Pertumbuhan Berat Badan (BB) bayi dan Tinggi Badan (TB) bayi sesuai dengan grafik pertumbuhan
- Perkembangan motorik baik (bayi aktif dan motoriknya sesuai dengan rentang usianya), bayi kelihatan puas, sewaktu-waktu saat lapar bangun dan tidur dengan cukup.

3.6 Kelancaran ASI

Setelah dilakukan penerapan pijat rolling massage menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal Al Quran pagi hari dan sore hari kepada ketiga bayi dari hari ke dua sampai ke tujuh partisipan ditemukan hasil pengeluaran ASI yang lancar ditandai dengan peningkatan frekuensi BAB, frekuensi BAK, frekuensi menyusu, lama tidur bayi.

Hal ini sesuai dengan Sulistyawati (2009) antara lain jumlah buang air kecil dalam satu hari paling sedikit 6 kali, warna seni biasanya tidak berwarna kuning pucat, bayi sering BAB berwarna kekuningan berbiji, bayi kelihatan puas, sewaktu-waktu lapar bangun dan tidur dengan cukup, bayi menyusu 8-12 kali dalam 24 jam.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan karakteristik pada ibu postpartum setelah dilakukan penerapan didapatkan hasil bahwa untuk umur yang paling banyak 20-35 tahun terdapat 3 orang (100%), untuk pendidikan paling banyak SMA terdapat 2 orang (66,67%) dan Perguruan Tinggi ada 1 orang (33,33%), untuk pekerjaan, semua partisipan tidak bekerja (100%) dan untuk paritas paling banyak multipara sebanyak 2 orang (66,67%) dan primipara ada 1 orang (33,33%).

Sebelum dilakukan penerapan pijat *rolling massage* menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal Al Quran untuk kondisi payudara ibu tidak tegang dan tidak merembes.

Setelah dilakukan penerapan pijat *rolling massage* menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal Al Quran selama 6 hari dimulai dari hari ke 2 sampai hari ke 7 untuk kondisi payudara ibu menjadi tegang dan ASI merembes sebelum disusukan .

REFERENSI

- Ambarwati, & Wulandari. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendekia Press.
- Arif, & Weni Kristiyanasari. (2009). *Neonatus dan Asuhan Keperawatan Anak*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asiyah, N., & Wigati, A. (2015). Minyak Aromaterapi Lavender Sebagai Media Peningkatan Produksi ASI. *JIKK Vol.6*, 23-38. <https://docplayer.info/64622642-Minyak-aromaterapi-lavender-sebagai-media-peningkatan-produksi-asi.html>. Diakses Jumat, 14 Februari 2020.
- Azizah, N., & Pratiwi, M. E. (2016). Terapi Mendengarkan Al Quran Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Di RS TK III 04.06.03 Dr. Soetarto Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2040/> Diakses Jumat, 14 Februari 2020.
- Buku Profil Kesehatan Kebumen Tahun 2016*. (2016). Kebumen: Dinkes Kabupaten Kebumen. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/kesehatan.kebumenkab.go.id.281117-profil-kesehatan-kebumen-tahun-2016.pdf> Diakses Jumat, 14 Februari 2020.
- Buku Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2017*. (2017). Semarang: Dinkes Provinsi Jawa Tengah. https://www.kemkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2017/13_Jateng_2017.pdf. Diakses Jumat, 14 Februari 2020.
- Delima, M., Arni, G. Z., & Rosya, E. (2016). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal Ipteks Terapan*, 282-293. Available on file:///C:/Users/ASUS/Downloads/PENGARUH_PIJAT_OKSITOSIN_TERHADAP_PENINGKATAN_PROD.pdf . Diakses Jumat, 14 Februari 2020.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2007). *Pelatihan Konseling Menyusui*. Jakarta: Depkes RI.
- Dewi, A. P., & Iga, P. (2013). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *Jurnal Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali*. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/4871/3657>. Diakses Jumat 14 Februari 2020.
- Hajjah. 2012. *Metodologi Penelitian*. PT. Rienka Cipta. Jakarta
- Handayani, Lina.dkk.(2014). *Hubungan pengetahuan dan teknik menyusui dengan pemberian asi eksklusif diwilayah kerja puskesmas Pengasih II Kabupaten Kulonprago*. *Jurnal kesmasino*,Vol 6, No 3, 232-239 [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/79-49-151-1-1020170216%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/79-49-151-1-1020170216%20(2).pdf). Diakses Jumat, 10 Juli 2020.
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stress Cemas & Depresi*. Jakarta: FKU.
- Koensoermadiyah. (2009). *A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

- Kurniyati, Bakara, D. M., & Susanti, E. (2018). The Effect Of Oxytocin Massage Method Using Lavender Essential Oils On The Smooth Production Of Breast Milk At Mother Postpartum In Rejang Lebong Regency. *Advances in Health Sciences Research*.
<https://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/article/view/151/pdf>.
 Diakses Jumat, 14 Februari 2020.
- Maritalia, D. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pamuji, B. (2014). Pengaruh Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Endorphine terhadap Kadar Hormon Prolaktin dan Volume ASI. *Bhamada Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 5.
<http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik/article/view/91>.
 Diakses Jumat, 10 Juli 2020.
- Perinasia. 2010. *Bahan Bacaan Manajemen Laktasi*, Cetakan ke 2, Program Manajemen Laktasi. Jakarta :Perinasia.
- Prasetyono, D. (2009). *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta: Diva Press.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2018. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Primidiati, R. (2002). *Aromaterapi Perawatan Alami untuk Sehat dan Cantik*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Proverawati, A & Rahmawati, E. (2010). *Asi dan Menyusui*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Roesli, U. (2005). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Argriwidya.
- Saleha, S. (2009). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Shanti, E. F. (2018). Efektifitas Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Dengan Massage Rolling (Punggung). *Midwifery Journal*, 76-80.
<https://www.neliti.com/id/publications/278706/efektifitas-produksi-asi-pada-ibu-postpartum-dengan-massage-rolling-punggung>.
 Diakses Jumat, 14 Februari 2020.
- Sulistiyawati, A. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yogyakarta: Andi.
- Sulistiyowati, W. (2011). *Teknik menyusui yang benar pada ibu primipara di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto*.
- Sugiyono. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabetha.
- Suherni, dkk. 2009. *Perawatan Ibu Nifas*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Suryani, E., & Astuti, K. W. (2013). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di BPM Wilayah Kabupaten Klaten. *Jurnal Terpadu Ilmu Kebidanan*, 41-155. <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/viewFile/69/59>.
 Diakses Jumat, 14 Februari 2020.
- Timporok, A. G., Wowor, P. M., & Rompas, S. (2018). Hubungan Status Pekerjaan Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kawangkoan. *e-Journal Keperawatan (eKp) Volume 6 Nomor 1*.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/19474>.
 Diakses Jumat, 10 Juli 2020.
- Tuti, & Widyawati, M. N. (2018). Literature Riview : Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*.
<http://ejournal.poltekkes->

- smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/3734. Diakses Jumat, 14 Februari 2020.
- Wulandari, D. R. dan L. Dewanti.2014. Rendahnya Praktik Menyusui pada Ibu *Post Sectio Caesarean* dan Dukungan Tenaga Kesehatan di Rumah Sakit.*Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* 8(8): 393-397.
<http://journal.fkm.ui.ac.id/kesmas/article/view/410/407>. Diakses Jumat, 10 Juli 2020.
- Yuliana, W., Hakimi, M., & Isnaeni, Y. (2016). Efektifitas pijat punggung menggunakan minyak esensial levender terhadap produksi asi ibu pasca salin. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, Vol. 12, No. 1*, 29-37.
<https://ejournal.unisayogya.ac.id/ejournal/index.php/jkk/article/view/410/407>.