

Edukasi Ibu Post Partum Dalam Peningkatan Keberhasilan Relaktasi Dengan Pijat Oksitosin Dan Aromaterapi Lavender Di Wilayah Ciawi Kabupaten Bogor

¹Siti Rafika Putri, ¹Siti Saripah

^{1,2}Kebidanan, Desa Djogjogan Hankam Cisarua, Akademi Kebidanan Al-Ikhlash
Email: sitirafikaputri@yahoo.co.id

Abstrak

Relaktasi adalah suatu proses kembalinya menyusui setelah berhentinya menyusui dan kembali menyusui secara eksklusif. ASI mengandung berbagai zat gizi yang penting dan lengkap untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi, oleh karena itu bayi sangat membutuhkan produksi ASI dalam jumlah yang cukup. Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Jawa Barat tahun 2018 Tingkat pemberian Asi Eksklusif di Provinsi Jawa Barat hanya 53%, Cakupan ini masih sangat jauh dari target nasional yaitu 80%. Pemahaman Ibu postpartum mengenai kecukupan produksi ASI dengan cara pijat oksitosin dan aromaterapi lavender masih sangat terbatas. Hasil survei awal didapatkan bahwa pada Ibu yang memiliki Produksi ASI yang kurang, ibu langsung memberikan susu formula kepada bayi nya tanpa melakukan upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Salah satu faktor penyebab adalah kurangnya informasi dari tenaga kesehatan. Intervensi edukasi diberikan kepada 22 responden, dengan metode aktif dan *participatory learning*, menghasilkan peningkatan nilai pengetahuan pada score minimum dan maksimum responden sebelum dan sesudah dilakukan edukasi.

Kata Kunci: ASI, Relaktasi, Pijat oksitosin, Aromaterapi lavender

Abstract

Relactation is a process of returning to breastfeeding after cessation of breastfeeding and returning to exclusive breastfeeding. Breast milk contains a variety of essential and complete nutrients to meet the nutritional needs of infants, therefore babies really need to produce breast milk in sufficient quantities. Based on the Profile of the West Java Health Office in 2018, the rate of giving Exclusive Asi in West Java Province was only 53%, this coverage is still very far from the national target of 80%. Postpartum mothers' understanding of the adequacy of breast milk production by means of oxytocin massage and lavender aromatherapy is still very limited. The results of the preliminary survey found that for mothers with insufficient milk production, the mother immediately gave formula milk to her babies without making any efforts to increase milk production. One of the contributing factors is the lack of information from health workers. Educational intervention was given to 22 respondents, using active methods and participatory learning, resulting in an increase in the value of knowledge in the minimum and maximum scores of respondents before and after education.

Keywords: ASI, Relactation, oxytocin massage and lavender aromatherapy

PENDAHULUAN

Relaktasi adalah suatu proses kembalinya menyusui setelah berhentinya menyusui dan kembali menyusui secara eksklusif. Wanita yang telah berhenti menyusui anaknya, baru berhenti maupun sudah lama, dapat melanjutkan produksi air susunya untuk anak kandung sendiri maupun anak adopsi bahkan tanpa didahului kehamilan terlebih dahulu, hal ini dinamakan relaktasi. Tingkat keberhasilan relaktasi yaitu pada usia kurang dari 3 bulan akan tetapi pada bayi usia kurang dari 8 minggu akan lebih mudah melekat pada payudara.

World Health Organization (WHO) merekomendasikan pada pemberian ASI eksklusif yaitu selama 6 bulan pertama setelah bayi lahir dan setelah itu di ditambah dengan MPASI atau makanan pendamping ASI sampai usia 2 tahun.² *American Academy of*

Pediatrics (AAP), *Academy of Breastfeeding Medicine* (ABM) dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) merekomendasikan hal yang sama tentang pemberian ASI eksklusif sekurang-kurangnya 6 bulan. Berdasarkan data UNICEF tahun 2013 sebanyak 136,7 juta bayi lahir diseluruh dunia hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif selama 6 bulan pertama. Bayi yang tidak diberi ASI eksklusif di Negara industri lebih besar meninggal dari pada bayi yang diberi ASI eksklusif, sementara di Negara berkembang hanya 39% ibu-ibu yang memberikan ASI Eksklusif.

Berdasarkan laporan data dari Dinas Kesehatan provinsi tahun 2015 cakupan pemberian ASI 0-6 bulan hanyalah 54,3%. Persentasi bayi yang mendapat ASI eksklusif untuk umur bayi dibawah 6 bulan sebesar 41% ASI eksklusif pada bayi berumur 4-5 bulan sebesar 27% dan melanjutkan menyusui sampai anak berumur 2 tahun sebesar 55%.

Dari data Jawa Barat tahun 2017 cakupan ASI eksklusif baru mencapai 53,0%. Menurut kabupaten kota, kisaran cakupan ASI eksklusif pada bayi umur 0-6 bulan antara 20,34% di kabupaten bandung sampai 113,11% di kabupaten tasikmalaya (Profil Kesehatan Jawa Barat. 2017). Dari data jawa barat tahun 2017 cakupan ASI eksklusif di kabupaten Bogor baru mencapai 22.84 %.

Permasalahan dalam 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 hormone prolactin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI.

Pijat oksitosin adalah salah satu solusi untuk mengatasi tidak lancarnya produksi ASI. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang yang diharapkan dengan pemijatan ini ibu akan merasa rileks. Aroma terapi lavender adalah suatu yang bisa meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini bisa membuat rileks pada seseorang, dan memberikan rasa nyaman, rasa keterbukaan, mengurangi rasa tertekan, stress, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, hysteria, rasa frustrasi dan kepanikan. Relaksasi otot halus yang disebabkan oleh pemberian aromaterapi lavender dan pengeluaran oksitosin yang meningkat akibat pemijatan oksitosin dapat dijadikan salah satu faktor keberhasilan menyusui pada proses relaktasi.

Praktek Mandiri Bidan Hj.Elly merupakan salah satu praktek bidan yang memiliki wilayah praktek kerja di wilayah Ciawi kabupaten bogor. Paktek mandiri bidan ini sangat peduli terhadap pemberian ASI Eksklusif, namun banyak diantara pasiennya yang gagal dalam memberikan ASI Eksklusif dikarenakan kurangnya informasi dalam meningkatkan produksi ASI dan cara relaktasi.

Hasil studi pendahuluan di Praktek mandiri bidan tersebut didapatkan dari 60 Ibu postpartum yang sedang memberikan ASI Eksklusif terdapat 22 ibu postpartum yang gagal memberikan ASI Eksklusif dikarenakan produksi ASI yang menurun. Bidan selalu memberika informasi mengenai pentingnya ASI Eksklusif, tetapi belum pada tahap pemberian treatment agar ibu dapat menyusui bayi nya kembali.

Hasil wawancara dengan 10 Ibu postpartum yang gagal memberikan ASI Eksklusif, diketahui bahwa permasalahan yang paling dominan sehingga ibu tidak dapat memberikan ASI Eksklusif adalah Ibu Stress dengan tugas barunya menjadi orang tua, dan beban kerja rumah yang menyebabkan ibu kurang istirahat sehingga menurunkan produksi ASI. Saat

produksi ASI menurun, ibu mengatakan tidak tahu tindakan apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan ASI nya kembali sehingga Ibu langsung memberikan susu formula kepada bayi nya.

Perilaku kesadaran dan pengetahuan ibu postpartum di Wilayah ciawi mengenai keberhasilan relaktasi masih sangat rendah. Salah satu langka nyata yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan adalah edukasi dan pemberdayaan ibu post partum mengenai pengetahuan relaktasi dengan pijat oksitosin dan aromaterapi lavender meliputi pengertian, manfaat, alat dan bahan, cara pelaksanaan, dan evaluasi.

Hal ini diperlukan strategi intervensi kebidanan komplementer dan pemberdayaan ibu post partum. Peran bidan sebagai edukator sangatlah penting dalam mengedukasi untuk memberikan informasi dengan jelas tentang perawatan tersebut. Hal yang dilakukan oleh bidan lebih ke arah bagaimana memberikan persuasif kepada ibu post partum agar ketidaktahuan ibu post partum tersebut menjadi mau bahkan mampu secara mandiri dalam melakukan relaktasi dengan pijat ositosin dan aromaterapi lavender.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah *active and participatory learning* melalui beberapa tahap yaitu sosialisasi, pelaksanaan yang terdiri dari wawancara, observasi pengetahuan dengan pre test, pelaksanaan pijat oksitosin, pemberian aromaterapi lavender (dihirup), treatment dilakukan enam kali selama tiga minggu setelah itu dilakukan post test. Post test dilakukan untuk mengetahui peningkatan produksi ASI dan keberhasilan proses relaktasi.

Tahap proses penelitian yang dilakukan diantaranya :

1. Sosialisasi

Tahap ini dilakukan untuk memberikan kesadaran kepada ibu post partum bahwa peran Ibu dalam memberikan ASI Eksklusif sangatlah penting, dan memberikan pengetahuan tentang Relaktasi dengan pijat oksitosin dan aromaterapi lavender

2. Pelaksanaan

Tahap ini Bidan melakukan :

- a. Kegiatan I : Wawancara kepada Ibu tentang kegiatan menyusui ibu dan bayi nya, menggali faktor penghambat yang ibu rasakan sehingga tidak dapat memberikan ASI, melakukan wawancara pre test tentang pengetahuan ibu terhadap relaktasi, pijat oksitosin dan aromaterapi lavender
- b. Kegiatan II : Memberikan edukasi tentang keterampilan pijat oksitosin dan aromaterapi lavender untuk meningkatkan produksi ASI kepada ibu postpartum dengan menggunakan SOP Pijat oksitosin. Treatment pijat oksitosin dan aromaterapi lavender digunakan sebanyak enam kali dalam tiga minggu dengan intensitas tiga hari sekali secara rutin.
- c. Kegiatan III : melakukan Posttest (pertanyaan sama dengan pretest). Tahapan ini digunakan untuk mengevaluasi apakah ada peningkatan pengetahuan ibu post partum terhadap relaktasi, pijat oksitosin dan aromaterapi lavender.

3. Evaluasi

Kegiatan edukasi merupakan kegiatan evaluasi dengan membagikan kuesioner penilaian apakah ada peningkatan pengetahuan Ibu post partum terhadap keberhasilan relaktasi dengan pijat oksitosin dan aromaterapi lavender.



Sosialisasi ASI Eksklusif kepada Ibu post partum



Treatment Pijat oksitosin dan Aromaterapi lavender

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi Ibu post partum yang gagal dalam pemberian ASI Eksklusif diawali dengan pemeriksaan kesehatan terhadap 22 Ibu post partum yang menghasilkan :

Tabel 1

Hasil Pemeriksaan Ibu post partum
di PMB Hj. Elly Hj. Elly Liawati Ciawi Kabupaten Bogor Tahun 2020

Pemberian ASI Eksklusif	Berhasil	%	Tidak	%
Jumlah	40	65	22	35

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan diperoleh data dari 62 Ibu post partum terdapat 40 ibu post partum berhasil memberikan ASI Eksklusif, dan ada 22 Ibu post partum yang gagal dalam pemberian ASI eksklusif.

Tabel 2

Karakteristik Ibu post partum yang gagal dalam pemberian ASI eksklusif
di PMB Hj. Elly Hj. Elly Liawati Ciawi Kabupaten Bogor Tahun 2020

No	Karakteristik	Jumlah n=22	Persentase (%)
1	Umur (tahun)		
	20 tahun->35 tahun	3	13,6
	20 tahun sampai 35 tahun	19	86,4

2	Pekerjaan		
	Bekerja	2	10
	Tidak bekerja	20	90
3	Paritas		
	Primipara	7	31,8
	Multipara	15	68,2

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 22 responden sebagian besar responden berusia 25-30 tahun berjumlah 19 responden (86,4%). Berdasarkan pekerjaan sebagian besar responden tidak bekerja berjumlah 22 responden (99%) dan berdasarkan paritas sebagian besar responden adalah multipara berjumlah 15 responden (68,2%).

Menurut Nursalam dalam Luthfiyana (2015), bahwa usia 20-35 tahun merupakan usia produktif bagi wanita untuk hamil dan melahirkan serta siap untuk menyusui bayinya. Umur sangat menentukan kesehatan maternal dan berkaitan dengan kesiapan secara fisik, mental dan psikologis dalam menghadapi kehamilan, persalinan, dan nifas serta cara mengasuh dan menyusui bayinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qudsiah (2012) yaitu Ibu hamil yang berusia 20-35 tahun merupakan usia yang matang dari segi reproduksi maupun pemikiran sehingga Ibu mampu menerima informasi yang baik bagi kesehatannya. Bertambahnya usia ibu akan mempengaruhi kemampuan intelektual ibu tersebut dalam menerima informasi, dan sebaliknya ibu yang mempunyai umur yang masih muda atau <20 tahun atau >35 tahun akan mempunyai sedikit kemampuan dalam menyaring informasi yang baru diterima tentang ASI Eksklusif. semakin cukup usia ibu maka tingkat daya tangkap dan pola pikir ibu akan lebih matang dalam berfikir sehingga pengetahuan yang diperolehnya pun akan semakin membaik.

Menurut Roesli dalam Luthfiyana (2015) Ibu tidak bekerja cenderung lebih fokus dalam merawat bayi dan keluarganya, sehingga dapat memberikan ASI secara maksimal. Dengan demikian, ibu tidak bekerja memiliki waktu yang lebih banyak untuk merawat anaknya dibandingkan ibu bekerja, yang harus berada di luar rumah dalam kurun waktu tertentu.

Menurut Cholisiyyana (2014) menunjukkan bahwa pekerjaan seseorang mempunyai pengaruh terhadap individu dalam berhubungan sosial terutama dalam berinteraksi dan bertukar informasi. Ibu yang bekerja diluar rumah akan mudah mendapatkan pengaruh dari kolega sehingga memudahkan Ibu untuk mendapatkan masukan informasi pengalaman dan dapat merubah cara pandang ibu dalam menerima pengetahuan (Kusumawati, 2011).

Menurut Setiowati (2017) Seorang ibu yang pernah menyusui pada kelahiran sebelumnya akan lebih mudah menyusui pada kelahiran berikutnya. Ibu dengan paritas 2 atau lebih telah mempunyai pengalaman dalam menyusui dan merawat bayi. Keberhasilan ibu saat menyusui anak yang sekarang serta keyakinan ibu ini merangsang pengeluaran hormon oksitosin sehingga ASI dapat keluar dengan lancar.

Tabel 3

**Keberhasilan Relaktasi Sebelum Pijat Oksitosin dengan Aromaterapi Lavender di
BPM Hj.Elly Liawati Ciawi Tahun 2020**

No	Relaktasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Berhasil	0	0
2	Tidak berhasil	22	100
Total		22	100,0

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa proporsi responden berdasarkan relaktasi sebelum intervensi adalah 22 responden atau 100% tidak berhasil dalam relaktasi.

Salah satu faktor penghambat pemberian asi eksklusif adalah penurunan produksi ASI. Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI (Purnama dalam Setiowati, 2017). Seperti yang diungkapkan oleh Luthfiyana (2015) bahwa ketidaklancaran pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran pengeluaran ASI.

Menurut Setiowati (2017) selama periode menyusui, produksi ASI sangat ditentukan oleh prinsip *supply and demand* artinya semakin sering payudara dikosongkan dan dihisap oleh bayi maka produksi ASI akan semakin bertambah. Akan tetapi, hal ini tidak berlaku pada 1-3 hari setelah kelahiran bayi. Pada saat tersebut produksi ASI lebih ditentukan oleh kerja hormon prolaktin sehingga diperlukan rangsangan baik berupa hisapan bayi maupun berupa perawatan payudara sehingga diperoleh kolostrum secara maksimal.

Berdasarkan pernyataan Widuri dalam Luthfiyana (2015) mengemukakan bahwa kerja hormon oksitosin sangat dipengaruhi perasaan dan pikiran ibu. Dengan demikian agar proses menyusui berjalan dengan lancar maka ibu harus dalam keadaan tenang, nyaman, dan senang saat menyusui. Namun, apabila ibu dalam keadaan stres maka refleks pengeluaran ASI dapat terhalangi. Stres pada ibu yang menyusui maka akan terjadi suatu blokade dari refleks *let down*. Hal ini disebabkan oleh karena adanya pelepasan dari adrenalin (*epinefrin*) yang menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh darah alveoli, sehingga sekresi hormon oksitosin sedikit harapannya untuk dapat mencapai organ *mioepitelium* pada payudara. Akibat dari tidak sempurnanya refleks *let down* maka akan terjadi penumpukan ASI dampaknya dari mekanisme tersebut akan mengalami gangguan klinis tampak payudara membesar. Payudara yang besar dapat mengakibatkan gagal menyusui, rasa sakit, dan dapat menimbulkan peradangan yang dapat menyebabkan abses. Rasa sakit ini akan menjadi stres bagi seorang ibu menyusui, sehingga stres yang ada akan bertambah.

Selain itu juga memiliki dampak terhadap bayi, akibat refleks *let down* tidak sempurna, maka bayi yang haus jadi tidak puas. Ketidakpuasan ini akan merupakan tambahan stres bagi ibunya. Bayi yang haus dan tidak puas ini, akan berusaha untuk dapat air susu yang cukup dengan cara menambah kuat isapannya sehingga tidak jarang dapat menimbulkan luka-luka pada puting susu dan sudah barang tentu luka-luka ini akan dirasakan sakit oleh ibunya yang juga akan menambah semakin stress. Hal ini akan menyebabkan terbentuk satu lingkaran setan yang tertutup (*circulus vitiosus*) dengan akibat kegagalan dalam menyusui.

Tabel 4

**Keberhasilan Relaktasi Sesudah Pijat Oksitosin dengan Aromaterapi Lavender
di PMB Hj. Elly Liawati Ciawi Tahun 2020**

No	Relaktasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Berhasil	18	81,8
2	Tidak Berhasil	4	18,2
Total		22	100,0

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa proporsi responden berdasarkan relaktasi sesudah intervensi sebagian besar pada kategori berhasil yaitu 18 responden (81,8%) dan kategori tidak berhasil yaitu 4 responden (18,2%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiowati (2017) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Pijat Oksitosin dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Postpartum Fisiologis Hari ke 2-3 Tahun 2017. Hasil penelitiannya menunjukkan produksi ASI pada ibu postpartum setelah diberikan intervensi pijat oksitosin semuanya (100%) mempunyai produksi ASI lancar dan artinya ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum

Pijat adalah suatu metode ilmiah memanipulasi dengan cara yang lembut terhadap otot tubuh sehingga menimbulkan efek yang spesifik, seperti memberikan kenyamanan dan menghilangkan rasa nyeri. Pemijatan memberikan pengaruh tubuh seperti pada sistem muskulo skeletal, pencernaan, perkemihan, pembuluh darah, limfa, endokrin dan syaraf (Sinba, 2006 di dalam Wahyuningsih, 2011).

Pijat oksitosin adalah salah satu cara untuk menstimulasi keluarnya oksitosin dari kelenjar pituitary posterior. Frekuensi dilakukan pijat oksitosin juga dapat mempengaruhi produksi ASI. Hockenberry (2002) dalam Machmudah dan Khayati (2014) menyebutkan bahwa pijat oksitosin lebih efektif apabila dilakukan dua kali sehari yaitu tiap pagi dan sore hari. Dalam penelitian ini pijat oksitosin dengan aromaterapi lavender dilakukan dua kali sehari.

Pada bagian atas tulang belakang diantara kedua bahu terdapat syaraf yang mempersarafi payudara. Pemijatan bagian atas punggung dapat membuat relaks bagian punggung dan meningkatkan pengeluaran ASI (Wahyuningsih, 2011).

Melalui pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, *neurotransmitter* akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin dan mengalir melalui serabut syaraf (*neurotransmitter*) pada tulang belakang yang mengontrol tekanan darah, nadi dan bagian sistem syaraf otonom. Oksitosin mempengaruhi sel-sel *mioepitel* yang mengelilingi *alveoli mammae* sehingga alveoli berkontraksi dan mengeluarkan air susu yang sudah disekresikan oleh kelenjar *mammae* (Delima et al, 2016; Wulandari et al, 2014).

Dengan pemijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal (Wulandari et al, 2014).

Hormon oksitosin mempengaruhi dua target yaitu uterus dan payudara. Pada saat melahirkan oksitosin meningkat kontraksi terus, setelah melahirkan menstimulasi

pengeluaran ASI dari kelenjar payudara, dimana stimulus tersebut diperpanjang dengan hisapan bayi (Tortora & Dirrikson, 2009 di dalam Wahyuningsih, 2011)

Frekuensi dilakukan pijat oksitosin juga dapat mempengaruhi produksi ASI. Hockenberry (2002) dalam Machmudah dan Khayati (2014) menyebutkan bahwa pijat oksitosin lebih efektif apabila dilakukan dua kali sehari yaitu tiap pagi dan sore hari. Pengeluaran ASI ini terjadi karena sel otot halus di sekitar alveoli mengerut sehingga memeras ASI untuk keluar. Penyebab otot-otot itu mengerut adalah suatu hormon yang dinamakan oksitosin (Biancuzzo, 2003 dalam Machmudah & khayati, 2014; Wahyuningsih, 2011).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari penelitian ini adalah Pijat oksitosin dan aromaterapi lavender mempunyai pengaruh terhadap keberhasilan relaktasi. Peran tenaga kesehatan (bidan) sangatlah penting dan hendaknya bidan dapat menerapkan pijat oksitosin dan aromaterapi lavender untuk meningkatkan keberhasilan relaktasi agar cakupan ASI Eksklusif tercapai, memberikan pendidikan kesehatan tentang cara relaktasi dengan pijat oksitosin dan aromaterapi lavender dan perlunya memberikan pendidikan kesehatan serta dukungan pada keluarga untuk melakukan terapi komplementer dengan pijat oksitosin dan aromaterapi untuk meningkatkan keberhasilan relaktasi. Peningkatan keberhasilan relaktasi akan berperan dalam pencapaian Indikator keluarga sehat sehingga dapat menyukseskan program Indonesia Sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajakaye, Rafiu. (2018). Angka Kematian Bayi Masih Tinggi. Berita Dunia. Accessed on Desember 18, 2019 from <https://www.aa.com.tr/id/dunia/unicef-angka-kematian-bayi-masih-tinggi/1068502#>
- Anggarini, In. (2016). *Hubungan Kecemasan pada Ibu Bersalin dan Kala I Lama*. Tesis, Program Pascasarjana Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Astutik, Reni Yuli. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Azwar, azrul dan Joedo Prihartono. (2017). *Metologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Accessed on Maret 17, 2020 from <https://www.asean-statisal-report-millennium-development-goals201/html/>.
- Fauzaun, Muhammad Rizky dan Ade Zuhrotun. (2019). *Beberapa Tanaman Yang Memiliki Aktivitas Analgesik Secara In Vivo*. Accessed on Mar 30, 2020 from <http://lib.unpad.ac.id/>.
- Hemranani, Sri Sat Tri. (2020). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Yang Mengalami Persalinan Lama di Rumah Sakit Wilayah Kabupaten Klaten Tahun 2020*. Tesis. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Depok.
- Husniyah, Musrifatul. (2017). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Jetis 2017*. Tesis. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Yogyakarta.
- Junaidi. (2018). ASI di Indonesia. *Jurnal bidan "midwife jurnal"* volume 5 no.01 Jan 2018. Accessed on Mar 18, 2020 from <http://media.neliti.com/media/publications/>.

- Lapau, Buchari. (2015). *Meteorologi Penelitian Kebidanan Panduan Penulisan Protokol dan Laporan Penelitian*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Laura, Diva De, Dkk. (2015). Efektifitas aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum. Accessed on March 26, 2020 from [https://www. media.neliti.com/media/publications](https://www.media.neliti.com/media/publications).
- Maharani, aninditha. (2019). Rapor Merah Angka Kematian Bayi Baru di Indonesia. Accessed on Desember 19, 2019 from <https://beritagar.id/artikel-amp/berita/rapor-merah-angka-kematian-bayi-diindonesia>
- Profil Kesehatan Jawa Barat. (2017). AKI dan AKB provinsi jawa barat. Accessed on Maret 17, 2017 from <http://diskes.jabarprov.go.id/dmdocuments/>
- Pilaria, Ema dan Rita Sopiatur. (2017). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Pejeruk Kota Mataram tahun 2017. Accessed on Maret 19, 2020 from <https://www.academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jurnal-fkyarsi/article>
- Rahayu, Anik puji. (2016). *Panduan pratikum keperawatan maternitas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ramadhan, rizki. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menejemen Laktasi dengan Keberhasilan Pemberian ASI eksklusif di Kecamatan Kemankon Kabupaten Purbalingga. Accessed on Maret 18, 2017 from [https://www. id.scribd.com/document/384021685](https://www.id.scribd.com/document/384021685)
- Rini, Susilo dan Feti Kumala. (2017). *Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rukiah, Ai Yeyeh dan Lia Yulianti. (2018). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa Nifas*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Safitri, Amalia dan Dwi Anggraeni Puspitasari. (2018). Upaya peningkatan pemberian ASI eksklusif dan kebijakannya di indonesia. Accessed on Maret 18, 2020 from <https://www.ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/pgm/article>
- Sari, Dian. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih. Accessed on Maret 18, 2018 Available from <https://www.ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance/article>
- Septikasari, Majestika. (2018). *Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi*. Yogyakarta: UNY Press.
- Supraba, Gendis.(2017). 5 wangi aroma terapi yang populer bagi kesehatan. Accessed on Maret 20, 2017 from <https://womantalk.com/health/articles/5-wangi-aromaterapi-yang-populer-bagi-kesehatan>
- Sukmara.(2015). Angka kematian ibu di Indonesia. Accessed on Maret 17, 2020 from <http://regional.kompas.com/read/2016/06/24/13231271/bogor.penyumbang-terbesar-tingginya.kematian.ibu.di.jabar>
- Sutanto, Andina Vita.(2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Utama Nurrasyidah, Rahmi. (2018). Kajian relaktasi pada ibu menyusui. Accessed on maret 20, 2020 from <https://www.jurnalskhg.ac.id/index.php/medika/article>
- Yulia, Intan Puja. (2018). Penerapan pijat oksitosin ibu menyusui pada masa postpartum di puskesmas melati. Accessed on Maret 26, 2020 from [https:// scholar.google.com/](https://scholar.google.com/)

DLJJmdZ9QPsJ

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Ketua Yayasan Raudhatul Muta'allimin dan Akademi Kebidanan Al-Ikhlash yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sehingga artikel ini bisa diselesaikan. Terima Kasih juga kami sampaikan kepada Pemilik PMB Bidan Eli Liawati,S.ST yang telah memberikan izin untuk menggunakan lahan praktiknya untuk menjadi lahan pengabdian masyarakat.