

Edukasi dan Pendampingan Pijat Woolwich dan Do'a-Do'a Pilihan Menggunakan *Roll On (Saum Oil)* terhadap Efikasi Diri Keberhasilan Menyusui secara Mandiri pada Ibu Primipara di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa

Dewi Andariya Ningsih*¹, Dwi Margareta Andini², Syarivatul Hasanah³, Ufil Afifatul Fadlillah⁴, Syifa Fadhilah⁵

¹Prodi Pendidikan Profesi bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy, Indonesia

²Prodi S1 Kebidanan, IIK Bhakti Wiyata Kediri, Kediri, Indonesia

^{3,4,5}Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy, Indonesia

*e-mail: dewiandariya01@gmail.com¹

Abstrak

Salah satu keluhan yang paling sering dikeluhkan oleh ibu pasca melahirkan adalah ketidakmampuan mereka untuk memproduksi ASI. Dengan mengoleskan Saum Oil setelah pijat Woolwich dan sambil mendengarkan Murottal Al-Quran, ibu dapat membantu mengatasi keluhan tersebut. Ibu yang sedang menyusui dapat melakukan pijat ini sendiri. Sebagian besar ibu primipara masih belum yakin tentang cara merawat diri sendiri dan bayi mereka. Kurangnya rasa percaya diri sering kali mengakibatkan ketidakmampuan untuk memberikan ASI eksklusif. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi dan dukungan yang menyeluruh kepada ibu primipara agar mereka dapat memberikan ASI eksklusif kepada anak-anaknya. Metode Pendekatan pengabdian masyarakat ini menggunakan PAR. Dengan adanya layanan ini, ibu menyusui menjadi lebih paham dan terampil dalam melakukan pijat Woolwich di wilayah kerja Puskesmas Arjasa. Waktu pelaksanaan pada bulan Mei 2024–September 2024. Setelah dilakukan penyuluhan, dilanjutkan kegiatan pendampingan. Hasil kegiatan penyuluhan dari 30 ibu menyusui, menunjukkan 18 ibu menyusui berpredikat baik, dan hasil pendampingan menunjukkan 17 ibu menyusui mengalami peningkatan kemampuan dan berpredikat baik. Dampak Kegiatan ini dapat memberikan informasi baru dan keterampilan yang dapat di praktikkan secara mandiri untuk membantu mensukseskan pemberian ASI eksklusif. Mengingat hasil pengabdian pada masyarakat ini, disarankan agar pengetahuan tentang pengobatan komplementer disebarkan lebih luas di masyarakat.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Murottal Al-Qur'an, Pijat Woolwich, Saum Oil

Abstract

One of the most common complaints complained by postpartum mothers is their inability to produce breast milk. By applying Saum Oil after the Woolwich massage and while listening to the Murottal Al-Quran, mothers can help overcome this complaint. Breastfeeding mothers can do this massage themselves. Most primiparous mothers are still unsure about how to care for themselves and their babies. Lack of self-confidence often results in the inability to provide exclusive breastfeeding. Therefore, this community service program aims to provide comprehensive information and support to primiparous mothers so that they can provide exclusive breastfeeding to their children. The community service approach method uses PAR. With this service, breastfeeding mothers become more knowledgeable and skilled in performing Woolwich massage in the Arjasa Health Center work area. The implementation time is May 2024–September 2024. After the counseling, mentoring activities were continued. The results of the counseling activities from 30 breastfeeding mothers showed that 18 breastfeeding mothers had good predicates, and the results of the mentoring showed that 17 breastfeeding mothers experienced increased abilities and had good predicates. Impact This activity can provide new information and skills that can be practiced independently to help make exclusive breastfeeding a success. Given the results of this community service, it is recommended that knowledge about complementary medicine be disseminated more widely in the community.

Keywords: Murottal Al-Quran, Self Efficacy, Saum Oil, Woolwich Massage

1. PENDAHULUAN

Efikasi diri dalam menyusui telah diidentifikasi sebagai faktor protektif terhadap penyapihan dini. Konsepnya mencakup kemampuan dan kepercayaan diri wanita untuk berhasil

menyusui berhubungan langsung dengan keterampilan dan pengetahuannya, menjadi subjek untuk modifikasi melalui intervensi Kesehatan (Arab (Hidayat, 2020)an, 2018). Efikasi diri menyusui telah diidentifikasi sebagai faktor pelindung terhadap penyapihan dini, (Brockway, et al., 2017) pembentukan dan pemeliharaan EBF dalam jangka pendek dan panjang. Teori efikasi diri menyusui menyimpulkan bahwa tindakan menyusui dipengaruhi secara langsung oleh pengalaman pribadi perempuan, pengamatan terhadap pengalaman perempuan lain, persuasi verbal orang-orang terdekat dan berpengaruh, serta respons emosional. Dalam hal ini, rasa percaya diri terhadap kondisi dirinya sebagai ibu menyusui merupakan aspek positif. Persepsi efikasi diri dapat menentukan bagaimana individu berpikir, merasakan dan berperilaku dalam suatu situasi tertentu, menunjukkan waktu dan usaha yang akan digunakan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Selain itu, karena merupakan konstruk yang berkaitan dengan Kesehatan perilaku promosi, hal ini dapat berubah melalui intervensi. Perilaku yang berkaitan dengan menyusui segera setelah melahirkan, misalnya, dapat memprediksi perilaku empat hingga delapan minggu kemudian (Cristina, 2022)

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 *Saum Oil*. Penggunaan minyak *Saum Oil* dapat membantu ibu untuk relaksasi dan nyaman sehingga diharapkan produksi ASI dapat meningkat. *Saum Oil* merupakan salah satu minyak yang dibuat dari perpaduan antara Olive Oil (essential oil) Spearmint. Kandungan aktif utama pada *Saum Oil* yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) adalah linalool dan linalyl acetat. Spearmint memiliki aroma mint yang lembut, sedikit manis dan herbaceous. Spearmint sangat aman di gunakan oleh anak-anak, orang tua dan orang yang memiliki kulit sensitif.

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. 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 (Arsi, et al., 2023).

Berdasarkan uraian pada analisis situasi maka dapat dikemukakan bahwa dalam upaya menyamakan persepsi point-point yang perlu diketahui dan di lakukan oleh Pengabdian perlu dilakukan sosialisasi hasil penelitian. Berdasarkan analisis situasi dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

- a. Kurangnya pengetahuan ibu menyusui tentang pentingnya Edukasi pijat Wolwich dan efikasi diri pada ibu menyusui menggunakan *Saum Oil* dan mendengarkan lantunan Murottal Al-Qur'an
- b. Jumlah ibu menyusui yang ada di wilayah Arjasa semakin meningkat karena mayoritas usia reproduktif dan belum adanya sosialisasi secara langsung tentang pijat Wolwich dan efikasi diri secara menyeluruh

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di depan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian ini adalah:

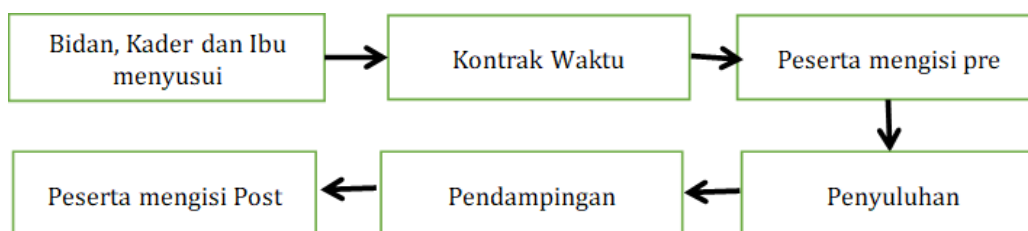
- a. Meningkatkan pengetahuan ibu agar memahami dan dapat memah dengan baik Pijat Wolwich
- b. Terjadinya interaksi dan berbagi informasi tentang pijat Wolwich bagi suami dan keluarga
- c. Meningkatkan keterampilan ibu menyusui tentang : mengetahui, menerapkan cara meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif

2. METODE

Pokok Kegiatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Peningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam melakukan pijat Woolwich di wilayah kerja puskesmas Arjasa yang di rangkai dalam kegiatan pertemuan pertama yang dikemas dengan

penyuluhan yang dihadiri oleh Bidan wilayah, bidan Koordinator, Ketua Tim penggerak PPK, Kader ibu balita serta ibu menyusui. Setelahnya dilakukan pendampingan secara dor to door karena teknik ini efektif dalam meningkatkan interaksi personal dan dukungan langsung bagi ibu menyusui. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu Ibu menyusui. Tempat pelaksanaan kegiatan ini di Wilayah kerja puskesmas Arjasa. Waktu pelaksanaan di Bulan Mei - September 2024. Tujuan dilaksanakannya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui agar memahami tentang cara mengetahui dan mengaplikasikan pijat Woolwich dengan do'a pilihan menggunakan Roll On " Saum Oil". Metode pelaksanaannya yaitu dengan PAR harus melakukan cara kerja sebagai berikut :

- a. Tahap *to Know* (Mengetahui Kondisi Riel Komunitas)
Studi pendahuluan terkait capaian pemberian ASI Eksklusif dan kendala-kendala yang dihadapi di wilayah kerja puskesmas Arjasa. Didapatkan hasil bahwa salah satu kendala pemberian ASI Eksklusif yaitu pengeluaran ASI yang mampet sehingga menambah jumlah kegagalan pemberian ASI Eksklusif, jarang melakukan terapi non farmakologis karena merasa tidak percaya diri melakukannya tanpa menggunakan minyak pijat.
- b. Tahap *to Understand* (Memahami Problem Komunitas)
Koordinasi dengan bidan koordinator dan bidan wilayah terkait hasil studi pendahuluan yang didapatkan. Menanyakan hal-hal yang sudah di lakukan oleh puskesmas sebagai upaya suksesnya pemberian ASI Eksklusif.
- c. Tahap *to Plann* (Merencanakan Pemecahan Masalah Komunitas)
 - 1) Pelaksana pengmas membuat konsep pemijatan yang mudah dilakukan untuk membantu kelancaran ASI
 - 2) Akan diagendakan mengumpulkan ibu menyusui dalam 1 waktu untuk edukasi pentingnya dukungan pemberian ASI Eksklusif dan mendemonstrasikan pelaksanaan pijat Woolwich menggunakan Saum Oil
 - 3) Penyuluhan materi Massage Woolwich di kombinasikan dengan doa pilihan serta menggunakan Saum Oil
- d. Tahap *to Act* (Melakukan Program Aksi Pemecahan Masalah)
 - 1) Melakukan penyuluhan dan demonstrasi kegiatan
 - 2) Pendampingan secara dor to door ke rumah ibu menyusui. Proses pendampingan dilakukan dengan durasi 15 menit setiap sesi kegiatan dengan jumlah peserta yang dengan peserta penyuluhan di awal dan tidak ada kriteria pemilihan kunjungan peserta pendampingan, intinya semua peserta penyuluhan akan di kunjungi keseluruhan untuk dapatnya di evaluasi keberhasilan pelaksanaannya
- e. Tahap *to Change* (Membangun Kesadaran untuk perubahan dan keberlanjutan)
Memberikan afirmasi positif tentang kebermanfaatan ASI eksklusif untuk ibu dan bayi
Peningkatan pengetahuan dan kemampuan ibu sebelum dan sesudah pemberian informasi berfungsi sebagai tolak ukur efektivitas program edukasi. Pentingnya pijat, teknik pijat yang terbukti bermanfaat bagi kelancaran ASI, teknik pijat dan keuntungannya bagi ibu dan bayi baru lahir merupakan beberapa topik yang dibahas dalam tes pengetahuan. Kapasitas ibu untuk menjelaskan dan melaksanakan teknik pijat dengan tepat setelah kegiatan demonstrasi berfungsi sebagai tolak ukur efektivitas demonstrasi. Tes pra dan pasca dalam bentuk kuesioner dan lembar penilaian kinerja merupakan teknik evaluasi yang digunakan. Evaluasi keberhasilan dengan menggunakan lembar pre-test dan post-test serta terdapat kriteria evaluasi yang digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui.



Gambar 1. Diagram Alir

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Pelaksanaan Penyuluhan

Sebanyak tiga puluh ibu menyusui datang ke Puskesmas Pembantu Curah Tatal, Kecamatan Arjasa untuk melaksanakan kegiatan yang menyasar mereka. Kegiatan ini berjalan lancar. Koordinator bidan, Ketua PKK Desa Curah Tatal, dan ibu-ibu kader turut hadir dalam kegiatan ini. Ibu-ibu kader sangat antusias, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang dijawab pada sesi tanya jawab, karena masih banyak ibu-ibu yang belum mengetahui cara memijat payudara dengan benar. Selama ini, ibu menyusui hanya memperoleh informasi melalui konseling, dan bidan menawarkan berbagai jenis perawatan berdasarkan masalah yang diangkat oleh pasien. Rincian seperti cara mempersiapkan diri untuk pijat, kapan menjadwalkannya, di mana melakukannya, dan berapa lama melakukannya semuanya dibahas saat penyuluhan. Sesi dimulai dengan mengisi lembar pra-pemijatan, dilanjutkan dengan menjelaskan teori pijat Woolwich, menampilkan demonstrasi dengan bantuan dari seorang mahasiswa sarjana yang sedang belajar kebidanan di semester delapan, dan diakhiri dengan latihan pengisian pasca-konferensi. Ibu menyusui yang mengikuti kegiatan ini melengkapi lembar pra dan post.



Gambar 2. Kegiatan paparan dilakukan oleh pengabdi

Aspek yang relevan Bidan dalam memberikan edukasi menyusui baik kepada ibu maupun kepada keluarganya utamanya menjawab pertanyaan dan pernyataan ragu-ragu ibu yang tidak selalu di ungkapkan secara spontan yaitu dengan keterampilan konseling seperti mendengarkan, memahami dan menawarkan bantuan kepada ibu Ketika menghadapi kendala menyusui sehingga dapat mendukung mereka untuk dapat mengoptimalkan proses menyusui dan dapat meningkatkan kepercayaan diri serta persiapan mereka membuat keputusan.



Gambar 3. Persiapan kegiatan praktik Pijat Wolwich dengan doa' pilihan menggunakan Saum Oil

Karena pijat woolwich dapat memperlancar dan memperlancar produksi ASI, maka terapi ini sangat tepat bagi ibu yang mengalami kesulitan dalam produksi ASI. Untuk melancarkan ASI di area sinus laktiferus, pijat woolwich dilakukan dengan cara menggosok area yang terdapat sinus laktiferus, yaitu tepat 1-1,5 cm di atas kelenjar susu. Pijat diberikan selama

20 menit sekali sehari. Minimal tiga hari pemijatan. Penerapan pijat woolwich sebagai terapi nonfarmakologis berpotensi memberikan dampak positif terhadap produksi ASI dengan cara yang mudah, aman, dan efektif. Ibu yang baru pertama kali melahirkan dan mengalami kesulitan dalam menyusui dapat memperoleh manfaat dari pijat woolwich pascapersalinan yang diberikan oleh perawat (Farida, Setyorini, & Retno, 2022).



Gambar 4. Praktik pijat Wolwich oleh mahasiswa S1 Kebidanan

Produksi ASI dapat dinilai dengan melihat frekuensi, lama, dan volume ASI yang diproduksi selama pemberian ASI eksklusif. Penurunan produksi ASI dan peningkatan produksi ASI yang dapat disebabkan oleh stimulasi atau pemijatan payudara merupakan beberapa hal yang menghambat pemberian ASI pada minggu pertama menyusui. (Indivara, 2019). Kurangnya pemberian ASI dapat mengakibatkan sejumlah masalah. Penyebab paling umum dari penyakit ini adalah penumpukan ASI yang tersumbat dan tidak dapat keluar. Konsekuensi dari tidak lancarnya produksi ASI antara lain saluran payudara tersumbat atau terhambat, payudara bengkak yang menyakitkan, mastitis, payudara merah, dan bayi tidak mau menyusui karena aliran ASI yang tidak alami. ASI akan mengental dan menyumbat lumen saluran jika tidak sering dikeluarkan (Manuaba, 2019).

Untuk merangsang keluarnya hormon prolaktin dan oksitosin, banyak upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan jumlah ASI yang diproduksi setelah melahirkan. Teknik-teknik seperti perawatan payudara, Inisiasi Menyusui Dini (IMD), pijat oksitosin, dan pijat payudara adalah beberapa contoh cara untuk meningkatkan produksi ASI. Menggunakan pijat woolwich sebagai sarana stimulasi merupakan salah satu teknik pijat payudara. Menurut sebuah temuan penelitian, selain menawarkan pengalaman yang menenangkan, Pijat Woolwich dapat membantu meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin. Untuk mengeluarkan ASI ke dalam sinus payudara, pijat woolwich, juga dikenal sebagai pijat woolwich, diberikan pada area sinus laktiferus sekitar 1-1,5 cm di atas areola. Pijat Woolwich mengaktifkan hipotalamus, yang selanjutnya menyebabkan kelenjar pituitari anterior menghasilkan hormon prolaktin. Pijat ini juga merangsang sel-sel saraf di payudara. Prolaktin dapat membantu menghindari pembengkakan dan penyumbatan payudara dengan memperlancar aliran darah ke sel-sel mioepitelial, yang selanjutnya menghasilkan dan meningkatkan pasokan ASI. Untuk menghindari penyumbatan aliran ASI yang lancar melalui saluran laktiferus, pijat woolwich memengaruhi saraf otonom dan jaringan subkutan, merelaksasikan jaringan, meningkatkan aliran darah dalam sistem saluran, dan membuang sel-sel sistem saluran yang tersisa. Lebih jauh lagi, dengan mencegah peradangan atau penyumbatan payudara, pendekatan ini dapat membantu ibu pascapersalinan memproduksi lebih banyak ASI. (Dewi, 2019).



Gambar 5. Praktik Pijat Wolwich yang dilakukan oleh peserta pelatihan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi ibu menyusui berdasarkan umur

Kategori	Umur	F	%
Ibu Menyusui	20-25 tahun	11	38
	26-30 tahun	13	45
	31-35 tahun	5	17
Total		29	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan hasil Tabel 1, ibu merupakan responden yang berada pada tahap reproduksi. Sekitar 45% dari populasi berada pada kelompok usia 26–30 tahun. Temuan penelitian ini didukung oleh data tahun 2017 yang menunjukkan bahwa orang-orang yang berusia antara 20 dan 35 tahun merupakan rentang usia reproduksi yang sehat. Organ fisik kelompok usia ini sudah matang, dan kondisi psikologis individu tersebut kemungkinan besar akan memengaruhi kemampuan mereka untuk memiliki anak. Berbeda dengan ibu muda, ibu dengan usia lebih tua dianggap lebih berpengalaman dalam menyusui, sehingga pengetahuannya lebih baik.. Sedangkan usia kurang dari 20 tahun secara psikologis belum siap menjadi seorang ibu, sehingga dapat menjadi beban psikologis yang akan menimbulkan depresi dan mempersulit ASI keluar (Ningsih, Faktor - Faktor Yang Memengaruhi Pemberian Asi Eksklusif Tahun 2018, 2018). Studi ini merujuk pada studi tahun 2019 yang meneliti efek produksi ASI sebelum dan sesudah pijat oksitosin dan aromaterapi lavender. Rata-rata produksi ASI kelompok kontrol sebelum dan sesudah perawatan tidak berbeda. Pijat oksitosin dan aromaterapi, kombinasi kedua terapi ini akan meningkatkan aktivasi impuls saraf yang ditargetkan karena kulit akan menyerap aromaterapi vital yang merangsang aroma dan pada saat yang sama terapi fisik dari pijat oksitosin (Wulan, 2019).



Gambar 6. Pengabdian melakukan praktik ulang pijat Wolwich yang diperhatikan oleh peserta

Saat ini, manfaat menyusui dianggap tidak hanya terbatas pada jangka waktu pemberian ASI, namun juga meluas hingga masa dewasa, yang berdampak pada kualitas hidup jangka Panjang (Rollins NC, Bhandari N, Hajeerhoy N, & et all, 2016). Banyak publikasi tersedia dalam literatur tentang kualitas menyusui. ASI, manfaat dan dampaknya terhadap kesehatan, menstimulasi praktik menyusui dan mendukung kampanye seperti Pekan Menyusui Sedunia.

Meskipun telah diketahui secara luas bahwa menyusui merupakan tahap penting dalam proses reproduksi perempuan dan praktiknya bermanfaat bagi ibu dan anak, namun dapat dilihat bahwa informasi yang diberikan selama perawatan prenatal, praktik nifas, atau kampanye kesehatan masyarakat diarahkan pada manfaat menyusui bagi bayi, sementara dampak menyusui terhadap kesehatan ibu diabaikan (Spiro, 2017).



Gambar 7. Salah satu peserta mengisi lembar Post test

Tabel 2. Perbedaan pengetahuan Ibu menyusui sebelum dan setelah mendapatkan penyuluhan

Peningkatan Pengetahuan	Sebelum penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	N	%	N	%
Baik	8	27	18	63
Cukup	12	41	8	27
Kurang	9	33	3	10
Total	29	100	29	100

Sumber : data Primer 2024

Studi ini didasarkan pada penyelidikan tahun 2019 yang mengamati efek aromaterapi lavender dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Sebelum dan sesudah terapi, produksi ASI rata-rata kelompok kontrol sama. Ketika pijat oksitosin dan aromaterapi digabungkan, kulit akan menyerap aromaterapi esensial yang meningkatkan aroma sekaligus menerima perawatan fisik dari pijat oksitosin, yang akan meningkatkan aktivasi impuls saraf yang ditargetkan. Menurut (Ningsih, Dewi Andariya; Chairiyah; Wardani, Yunita Kusuma, 2024) Tingkat kesadaran untuk melakukan perawatan payudara yang bermanfaat untuk merangsang kelenjar di payudara dan memengaruhi kelenjar pituitari untuk melepaskan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga berdampak pada kelancaran aliran ASI meningkat apabila ibu memiliki pengetahuan tentang perawatan payudara. Menyusui merupakan metode pemberian ASI kepada bayi baru lahir sejak dalam kandungan hingga lahir.



Gambar 8. Foto bersama dengan peserta pelatihan

3.2. Pelaksanaan Pendampingan



Gambar 9. Pendampingan kepada ibu menyusui untuk praktik Pijat Wolwich

Tabel 3. Perbedaan keterampilan sebelum dan setelah Pendampingan pijat Woolwich pada ibu menyusui

Peningkatan Keterampilan	Sebelum Pendampingan		Setelah Pendampingan	
	N	%	N	%
Baik	5	17	17	59
Cukup	14	48	7	24
Kurang	10	35	5	17
Total	29	100	29	100

Sumber : data Primer 2024

Berdasarkan data pada tabel 3 didapatkan perubahan pengetahuan baik setelah penyuluhan sebanyak 59% orang.



Gambar 10. Ibu menyusui di perlihatkan contoh pijat Wolwich melalui video

Minyak merupakan salah satu media yang memperlancar cara produksi ASI. Metode pemijatannya menggunakan minyak dengan menggunakan minyak aromaterapi. Dimana kulit akan menyerap minyak hasil terapi pijat (Asiyah, Nor ; Wigati, Atun;, 2015) Penelitian tahun 2016 yang dapat digunakan sebagai intervensi menyatakan bahwa minyak lavender dapat meningkatkan produksi ASI, mempunyai efek menenangkan dengan efek sedatif yang cukup baik serta dapat menurunkan aktivitas motorik hingga 78%, sehingga dapat digunakan dalam manajemen stres. Minyak lavender dapat memberikan efek psikologis pada ibu. Sesuai dengan faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI antara lain ketenangan pikiran (Yuliana, Wahida ; Hakimi, Mohammad; Isnaeni, Yuli ;, 2016). Kesulitan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu ada beberapa ibu menyusui yang membutuhkan pengulangan cara mempraktikkan

langkah-langkah pemijatan. Sehingga perlu pengulangan kembali baik secara praktik langsung kepada ibu dan melalui video praktik di laptop.



Gambar 11. Follow up oleh mahasiswa S1 kebidanan terkait Pijat Wolwich dan do'a pilihan

Pengaruh minyak esensial lavender terhadap kecukupan produksi ASI telah dilakukan pada penelitian sebelumnya oleh Vidayanti (Vidayanti, Venny; Hartati, Mae Sri ;, 2014) menjelaskan bahwa melakukan pemijatan pada punggung Pada daerah yang menggunakan minyak esensial lavender pada produksi ASI terdapat perbedaan kelancaran produksi ASI antara kelompok yang memijat menggunakan minyak lavender dan kelompok yang tidak menggunakan minyak lavender dengan nilai p-value 0,007 dan OR 4,84 (65% CI 1,68-13,93).

4. KESIMPULAN

Sebagian besar responden yang merupakan ibu menyusui berada pada usia produktif, dan setelah sesi konseling dan pendampingan, pengetahuan responden meningkat. Mengingat hasil layanan masyarakat, disarankan agar pengetahuan tentang pengobatan komplementer dibagikan lebih luas di masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan ibu pascapersalinan untuk memfasilitasi pemberian ASI. Selain itu pengabdian menyarankan untuk dapat diadakannya pelatihan lanjutan atau integrasi dengan program kesehatan ibu dan anak di Puskesmas Arjasa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LP2M Universitas Ibrahimy aan fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibrahimy yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsi, R., Afdhal, F., & Saputra, A. U. (2023). Pengaruh Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif) dan Murottal Al-Qur'an terhadap Produksi Asi Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 18, 02.
- Asiyah, Nor ; Wigati, Atun;. (2015). Minyak Aromaterapi Lavender Sebagai Media Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*.
- Brockway, M., Benzies, K., & Hayden, K. A. (2017). Interventions to Improve Breastfeeding Self-Efficacy and Resultant Breastfeeding Rates: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Human Lactation*, 23.
- Cristina, R. d. (2022). The possible mediating relationship promoted by the self-efficacy of breastfeeding associated with the Kangaroo Method on indicators of exclusive breastfeeding. *Jornal dePediatria*, 98(5), 540-544.

- Dewi, V. N. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Salemba Medika.
- Farida, S., Setyorini, C., & Retno, Z. (2022). Pijat Woolwich Untuk Meningkatkan. Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Tahun Pertama. Proceeding seminar Informasi.
- Indivara. (2019). *Tips ibu smart anak sehat*. Pustaka Anggrek.
- Manuaba. (2019). *Ilmu kebidanan, Penyakit kandungan dan KB*. EGC.
- Ningsih, D. A. (2018). Faktor - Faktor Yang Memengaruhi Pemberian Asi Eksklusif Tahun 2018. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 101-113.
- Ningsih, D. A., Andini, D. M., Aisyah, S. N., Nurhidayati, S., & Silaturrohmi. (2024). Edukasi Rolling dan Areola Massage menggunakan Jitu Oil dengan Relaksasi Murottal Al-qur'an untuk pengeluaran ASI. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 62-70.
- Ningsih, Dewi Andariya; Chairiyah; Wardani, Yunita Kusuma. (2024). Optimalisasi Kesehatan Ibu Hamil menuju Persalinan yang Nyaman dengan Senam Maryam dan Penyuluhan Persiapan Laktasi. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 219-229.
- Rollins NC, N., Bhandari N, N., Hajeerhoy N, N., & et al. (2016). Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? *Lancet*, 387(10017), 491–504.
- Spiro , A. (2017). Perspect Public Health. *The public health benefits of breastfeeding*, 137(06), 307–308.
- Vidayanti, Venny; Hartati, Mae Sri ;. (2014). *Pengaruh Pijat Punggung Menggunakan Minyak Esensial Lavender Terhadap Produksi Asi Pasca Bedah Sesar Di Rsud Panembahan Senapati Bantul*. Retrieved from Perpustakaan Universitas Gadjah Mada: https://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/71588
- Wulan, M. (2019). Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Normal Di Rsu Haji Medan Tahun 2018. *Tekenos*.
- Yuliana, Wahida ; Hakimi, Mohammad; Isnaeni, Yuli ;. (2016). Efektifitas pijat punggung menggunakan minyak esensial lavender terhadap produksi ASI ibu pasca salin. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*.