

Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Klasik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi Asi Pada Masa Nifas

Erisa Yuniardiningsih*¹, Putri Rizkiyah Salam*²

^{1,2}STIKES BHAKTI AL-QODIRI

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan

e-mail: erisayuniardiningsih55896@gmail.com

sputririzkiyah@gmail.com

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Pendahuluan: Masa nifas ialah masa kritis yang berkaitan dengan proses menyusui, keberhasilan pemberian ASI eksklusif berkaitan dengan produksi ASI pada masa nifas. **Metode:** Pendekatan kuantitatif yang digunakan pada penelitian ini, jenis pre eksperimental serta desain yang digunakan one group pretets posttest design. Sampel penelitian sebanyak 32 orang. Teknik yang digunakan purposive sampling. Analisis data yang digunakan uji wilcoxon sign rank test. **Hasil dan pembahasan:** Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh kombinasi pemberian terapi musik klasik dan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI pada masa nifas ($p=0,000$). Peningkatan produksi ASI disebabkan efek kombinasi intervensi mampu memberikan ketenangan dan memberikan rasa rileks, sehingga dapat meningkatkan mood ibu dan membantu proses produksi ASI. **Kesimpulan:** Kombinasi pemberian terapi musik klasik dan aromaterapi lavender berpengaruh terhadap produksi ASI masa nifas.

Kata Kunci: Lavender, Musik klasik, Nifas, Produksi ASI

Abstract

Introduction: The postpartum period is a critical period related to the breastfeeding process, the success of exclusive breastfeeding is related to breast milk production during the postpartum period. **Method:** The quantitative approach used in this study, the type of pre-experimental and the design used one group pretest posttest design. The research sample was 32 people. The technique used was purposive sampling. Data analysis used the Wilcoxon sign rank test. **Results and discussion:** The results of the study showed an effect of the combination of classical music therapy and lavender aromatherapy on breast milk production during the postpartum period ($p = 0.000$). The increase in breast milk production was due to the combined effect of interventions that were able to provide calm and provide a sense of relaxation, so that it could improve the mother's mood and help the breast milk production process. **Conclusion:** The combination of classical music therapy and lavender aromatherapy had an effect on breast milk production during the postpartum period.

Keywords: Lavender, Classical Music, Postpartum, Breast Milk Production

1. PENDAHULUAN

Periode penting setelah persalinan yaitu masa nifas atau fase pemulihan fisik dan adaptasi untuk menyusui [1], [2]. Selama masa ini, produksi ASI menjadi fokus utama karena menyusui sangat penting bagi kesehatan ibu dan bayi. Namun, beberapa masalah sering muncul terkait produksi ASI, seperti bendungan ASI (*engorgement*) di mana payudara terasa penuh, bengkak dan nyeri akibat ASI yang menumpuk. Kondisi ini dapat mempersulit proses menyusui dan menimbulkan rasa tidak nyaman bagi ibu, memengaruhi keteraturan pemberian ASI. Pemahaman yang baik tentang manajemen

laktasi sangat penting agar ibu dapat mengatasi masalah ini dan memastikan bayi mendapatkan nutrisi yang optimal [3], [4].

Prevalensi bayi berusia 0-6 bulan di seluruh dunia yang memperoleh ASI eksklusif hanya sebesar 44% [5]–[8]. Prevalensi pemberian ASI eksklusif di Indonesia hanya 67,96% [9]. Prevalensi pemberian ASI eksklusif di Provinsi Jawa Timur sekitar 73,3% [10].

Produksi ASI dipengaruhi oleh faktor hormonal dan fisiologis. Hormon utama yang berperan adalah prolaktin yang diproduksi oleh kelenjar pituitari dan bertanggung jawab atas pembentukan ASI di alveoli

payudara. Prolaktin dipicu oleh rangsangan fisik, terutama hisapan bayi pada puting. Selain itu, hormon oksitoksin merangsang kontraksi sel – sel mioepitel di sekitar alveoli yang membantu pengeluaran ASI dari payudara. Kondisi hormonal ini dikendalikan oleh refleksi neuroendokrin yang sensitif terhadap rangsangan eksternal. Stres, cemas dan kekurangan nutrisi dapat menghambat proses ini, sehingga mengakibatkan penurunan produksi ASI. Selain itu, frekuensi menyusui atau pemompaan ASI juga berperan penting dalam mempertahankan produksi ASI [11], [12].

Dampak yang signifikan dari produksi ASI yang tidak lancar terhadap ibu dan bayi. Bagi bayi kurangnya ASI dapat menyebabkan defisiensi nutrisi yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan karena ASI merupakan sumber utama nutrisi penting, sebagai antibodi dan zat imunologis yang dibutuhkan bayi baru lahir. Bayi yang tidak mendapatkan cukup ASI berisiko mengalami penurunan berat badan, masalah pencernaan serta peningkatan risiko infeksi. Sementara itu, bagi ibu produksi ASI yang tidak lancar dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti bendungan ASI, mastitis dan nyeri pada payudara. Secara psikologis, hal ini dapat memicu stres, kecemasan dan perasaan gagal dalam menyusui yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mental ibu [13].

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam membantu melancarkan produksi ASI yaitu dengan pemberian kombinasi terapi musik klasik dan aromaterapi lavender. Musik klasik dapat memberikan efek relaksasi dengan menurunkan tingkat stres dan membantu meningkatkan hormon oksitoksin yang berperan penting dalam proses pengeluaran ASI [14], [15]. Aromaterapi lavender diketahui memiliki efek menenangkan dan dapat mengurangi kecemasan serta stres pada ibu menyusui. Aromaterapi lavender membantu tubuh melepaskan ketegangan dan memperbaiki suasana hati yang berkontribusi pada peningkatan produksi ASI secara alami. Kombinasi kedua terapi ini

memberikan dukungan holistik dalam menjaga kondisi mental dan fisik ibu agar proses menyusui berjalan lebih lancar [16], [17].

Berdasarkan pemaparan di atas, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengkaji pengaruh kombinasi terapi musik klasik dan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI pada masa nifas.

2. METODE

Pendekatan penelitian secara kuantitatif, jenis penelitian *pre eksperimental*. Rancang penelitian menggunakan *one group pretest posttest design*. Populasi dan sampel sebesar 32 orang ditentukan berdasarkan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian dependen produksi ASI dan variabel independen kombinasi terapi musik klasik dan aromaterapi lavender. Instrumen yang digunakan yaitu kuisioner dan SOP pemberian terapi musik klasik dan aromaterapi lavender. Data dianalisis dan disajikan secara univariat dan bivariat. uji *wilcoxon sign rank test* sebagai analisis bivariat dengan tingkat kepercayaan 95% atau nilai $\alpha=0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis akan disajikan pada Tabel 1 dan 2

Tabel 1. Analisis univariat (n=32)

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
<20 Tahun	4	12,4
21-35 Tahun	22	68,8
>35 Tahun	6	18,8
Pendidikan		
SD-SMP	15	46,9
SMA	12	37,5
PT (DIII, S1, S2)	5	15,6
Pekerjaan		
Bekerja	5	15,6
Tidak bekerja	27	84,4
Paritas		
Primipara	17	53,1
Multipara	15	46,9
Grandemultipara	0	0

Sumber: Data primer (2024)

Tabel 2. Hasil Analisis

Produksi ASI	Mean	SD	Min	Max	p-value
Sebelum	1,34	0,483	1	2	0,000
Sesudah	1,78	0,420	1	2	

*uji *wilcoxon sign rank test*, sig. $\alpha<0,05$

Tabel 1 menyajikan hasil analisis univariat memperlihatkan usia menunjukkan mayoritas berusia antara 21-35 tahun berjumlah 22 orang (68,8%). Pendidikan ibu mayoritas tamat SD-SMP berjumlah 15 orang (46,9%). Pekerjaan mayoritas berjumlah 27 orang (84,4%). Paritas mayoritas primipara berjumlah 17 orang (53,1%).

Tabel 2 menyajikan hasil analisis bivariat yang di uji menggunakan *wilcoxon sign rank test* dengan nilai *p-value* sebesar 0,000, artinya hipotesis diterima menunjukkan adanya pengaruh pemberian kombinasi terapi musik klasik dan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI pada masa nifas ($p=0,000$).

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan ada pengaruh pemberian kombinasi terapi musik klasik dan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Kombinasi terapi musik klasik dan aromaterapi lavender efektif pada peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Hal ini didukung fakta sebelum diberikan intervensi dengan rata - rata produksi ASI sebesar 1,34 dan sesudah diberikan intervensi mengalami peningkatan nilai rata - rata sebesar 1,78. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI sesudah diberikan intervensi dibandingkan sebelum diberikan intervensi.

Penelitian ini merupakan penelitian non farmakologis berupa kombinasi pemberian terapi musik klasik dan aromaterapi lavender selama 7 hari berturut - turut. Peningkatan produksi ASI disebabkan efek kombinasi pemberian terapi musik klasik dan aromaterapi lavender. Musik menjadi salah satu alternatif mengatasi stres, sedangkan musik klasik memiliki dampak signifikan pada kondisi psikologis dan sosial, karena dapat mengurangi ketegangan dan meningkatkan rasa rileks, serta memunculkan emosi seperti kebahagiaan dan kesedihan. Selain itu, terapi musik dapat merangsang gelombang otak alfa yang menghasilkan perasaan relaksasi, sehingga individu merasa lebih tenang dan mengurangi kelelahan. Musik

klasik juga memberikan rasa aman dan sejahtera, serta membantu menenangkan pikiran [18], [19].

Kelebihan dari terapi musik karena lebih mudah dilaksanakan, efisien dan terjangkau. Namun, efeknya yang ditunjukkan betapa besar pengaruh musik dalam mengurangi rasa tegang dan memberikan perasaan rileks pada seseorang. Musik dapat merangsang produksi gelombang otak yang dikenal sebagai gelombang α diproduksi, otak melepaskan serotonin yang berperan dalam menjaga perasaan bahagia dan *mood*, serta membantu dalam tidur, menciptakan perasaan tenang dan mengurangi depresi. Selain itu, endorfin yang dihasilkan juga membuat seseorang merasa nyaman, tenang dan mengalami euforia [20]. Hal ini didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan Vivin *et al.*, (2020) adanya pengaruh *self selected individual music therapy* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu bekerja [21].

Aromaterapi lavender dapat memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman yang dapat meningkatkan produksi ASI. Lavender adalah salah satu aromaterapi yang telah populer dan banyak digunakan dalam kesehatan klinis terutama untuk mengatasi masalah psikosomatik di bidang ginekologi. Kandungan aktif yang utama dalam lavender yang berkontribusi pada efek anti kecemasan (relaksasi) yaitu *linalool* dan *linalyl asetat* (Jamilah, 2015). Hal ini didukung penelitian sebelumnya dilakukan Wulan (2019) menunjukkan setelah diberikan intervensi ditandai dengan adanya peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Seseorang saat menghirup aromaterapi lavender memberi efek relaksasi pada sistem syaraf pusat. Dampak yang ditimbulkan dari efek relaksasi pada sistem syaraf pusat berperan dalam peningkatan produksi hormon oksitoksin dan dampaknya terhadap peningkatan produksi ASI sebab hormon oksitoksin dihasilkan oleh *hypothalamus* yang terjadi pada sistem saraf pusat (Wulan, 2019).

Berdasarkan asumsi peneliti terkait peningkatan produksi ASI setelah diberikan kombinasi terapi musik klasik dan

aromaterapi lavender berkaitan dengan karakteristik responden. Berdasarkan usia menunjukkan sebagian besar pada rentang usia 20-35 tahun yang merupakan fase awal kehidupan ibu menyusui di mana dukungan emosional dan fisik sangat penting. Pendidikan mayoritas tamat SD-SMP dapat mempengaruhi pemahaman tentang pentingnya ASI dan cara meningkatkan produksinya. Berdasarkan status pekerjaan menunjukkan mayoritas tidak bekerja sehingga lebih banyak waktu untuk fokus pada proses menyusui dan praktik yang mendukung produksi ASI. Berdasarkan paritas menunjukkan sebagian besar primipara merupakan pengalaman pertama dalam menyusui, sehingga intervensi yang tepat dapat memberikan dampak signifikan dalam membantu mengatasi tantangan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menyusui, yang pada akhirnya berdampak positif pada produksi ASI.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian terapi musik klasik dan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI pada masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Indriyani, Asmuji., dan S. Wahyuni, *Edukasi Postnatal: Pendekatan Family Centered Maternity*. Yogyakarta: Trans Medika, 2016.
- [2] S. Eka dan et al., "Pengaruh Kombinasi Hypnobreastfeeding Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Fitri Asih Desa Sigara Gara Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020," *J. Teknol. Kesehat.*, vol. 10, no. 2, hal. 123-127, 2020.
- [3] I. Azizah dan D. Yulinda, "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Di BPM Pipin Heriyanti Yogyakarta," *J. Media Ilmu Kesehat.*, vol. 6, no. 1, hal. 71-75, 2017.
- [4] Maryatun, D. K. Wardhani, dan E. D. P, "Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Pasca Melalui Pemberian Pijat Oksitosin dan Terapi Musik Klasik (Mozart) Wilayah Kerja Puskesmas Kradenan 2," *GASTER*, vol. 17, no. 2, hal. 188-199, 2019.
- [5] NDHS, "Nigeria Demographic and Health Survey (NDHS) Report." Nigeria Demographic and Health Survey, 2022. [Daring]. Tersedia pada: <https://www.dhsprogram.com/>
- [6] NFHS India, "National Family Health Survey-5 (2019-2021) Factsheets." National Family Health Survey, India, New Delhi, India, 2022. [Daring]. Tersedia pada: <https://rchiips.org/nfhs>
- [7] UNICEF, "Breastfeeding: A mother's gift, for every child." United Nations Children's Fund, 2023. [Daring]. Tersedia pada: <https://www.unicef.org/>
- [8] WHO, "Postnatal care for mothers and newborns: Highlights from the World Health Organization 2013 Guidelines." World Health Organization, Geneva, Switzerland, 2023. [Daring]. Tersedia pada: <https://www.who.int/>
- [9] WHO, "World Breastfeed World." World Health Organization (WHO) - Indonesia, Jakarta, 2023. [Daring]. Tersedia pada: <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023>
- [10] Dinkes Provinsi Jawa Timur, "Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022." Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, Surabaya, hal. 129-132, 2023. [Daring]. Tersedia pada: [https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL KESEHATAN JATIM 2022.pdf](https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL%20KESEHATAN%20JATIM%202022.pdf)
- [11] A. D. C. Dewi, "Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI," *Jurnal'Aisyiyah Med.*, vol. 4, 2019.
- [12] M. Syari, N. Arma, dan A. Mardhiah, "Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui," *J. Kebidanan, Matern. Neonatal*, vol. 10, no. 01, hal. 1-9, 2022.
- [13] N. Yetiani, "Pengaruh penyuluhan pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif

- terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu," *J. Dunia Kesmas*, vol. 9, no. 3, hal. 378–387, 2020.
- [14] N. D. Arum, "Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dengan Terapi Musik Klasik (Beethoven) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Primipara Di Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Tahun 2022," STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, 2023.
- [15] D. R. Arisdiani, A. Anggorowati, dan E. Naviati, "Music Therapy as Nursing Intervention in Improving Postpartum Mothers Comfort," *Media Keperawatan Indones.*, vol. 4, no. 1, hal. 72, 2021.
- [16] U. Destri, S. Sarkiah, dan I. Friscila, "Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Produksi Asi pada IBu Nifas Normal: Literatur Review," *Proceeding Sari Mulia Univ. Midwifery Natl. Semin.*, vol. 3, no. 1, hal. 226–238, 2021.
- [17] T. Tuti dan M. N. Widyawati, "Literatur Review: Pijat Oksitosin Dan Aroma Terapi Lavender Meningkatkan Produksi Asi," *J. Kebidanan*, vol. 8, no. 1, hal. 44–53, 2018.
- [18] A. N. Khasanah, R. Umarianti, dan A. Prastyoningsih, "Pengaruh Kompilasi Metode BOM Massage Dan Musik Klasik terhadap Tingkat Kelelahan Ibu Postpartum di Rumah Bersalin Restu Ibu Sragen," hal. 1–9, 2022.
- [19] H. Saidah dan E. A. Cahyono, "Intervensi Terapi Musik Klasik Sebagai Penanganan Depresi Pada Lansia," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 9, no. 2, hal. 10–11, 2016.
- [20] Maulina, A. Idiana, dan I. Putri, "Literature Review: Efektivitas Teknik Hypnobreastfeeding dan Terapi Musik Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum," *J. Healthc. Technol. Med.*, vol. 9, no. 1, hal. 577–582, 2023.
- [21] W. Vivin dan et al., "Pengaruh Self-Selected Individual Musik Therapy Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Bekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkalan," *J. Ilm. Obs.*, vol. 12, no. 2, 2020.