



GERAKAN IBU SUKSES ASI EKSKLUSIF MELALUI PELATIHAN PIJAT OKSITOSIN DAN AROMATERAPI LAVENDER DI POSYANDU**Oleh****Yanti Rosmiyanti¹, Sumitro², Desty Lismayanti³, Sarini⁴, Okti Rahayu Asih⁵, Cindy Desrianti⁶, Debi Novita⁷****^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi DIII Keperawatan. Universitas Sehati Indonesia****Email: ¹yantiros933@gmail.com ²sumitrorsds@gmail.com,****³destylismayanti17@gmail.com, ⁴suryadisarini27@gmail.com,****⁵oktirahayu14@gmail.com, ⁶Cindydesrianti12@gmail.com,****⁷Novitadebi74@gmail.com**

Article History:*Received: 22-06-2025**Revised: 17-07-2025**Accepted: 25-07-2025***Keywords:***Exclusive**Breastfeeding;**Oxytocin Massage;**Lavender**Aromatherapy;**Community**Empowerment;**Posyandu*

Abstract: Exclusive breastfeeding remains one of the most effective strategies for improving infant health and reducing neonatal morbidity and mortality. However, many postpartum mothers, particularly those who undergo cesarean section, experience delayed lactogenesis and inadequate breast milk production caused by postoperative pain, psychological stress, fatigue, and insufficient breastfeeding support. These conditions often result in the early introduction of formula feeding and decrease the success rate of exclusive breastfeeding. Community-based interventions involving health cadres and mothers are therefore essential to strengthen breastfeeding support at the primary healthcare level. This community service program aimed to improve the knowledge and practical skills of breastfeeding mothers and Posyandu cadres through oxytocin massage training combined with lavender aromatherapy to enhance breast milk production and promote exclusive breastfeeding. The program employed a Participatory Learning and Action (PLA) approach involving education sessions, demonstrations, hands-on practice, mentoring, and program evaluation. Participants consisted of breastfeeding mothers and community health volunteers who attended Posyandu activities. Program evaluation was conducted using pretest-posttest questionnaires and observation checklists to assess participants' knowledge and practical competence. The results demonstrated significant improvements in participants' understanding of lactation management, oxytocin massage techniques, and the appropriate use of lavender aromatherapy. Most participants were able to correctly perform oxytocin massage independently and expressed greater confidence in supporting successful breastfeeding practices. Furthermore, community health volunteers became more competent in providing breastfeeding education and

practical assistance to postpartum mothers. This community empowerment program indicates that integrating oxytocin massage training with lavender aromatherapy at the Posyandu level is a feasible, low-cost, and sustainable strategy to strengthen breastfeeding promotion, improve maternal self-efficacy, and support the national exclusive breastfeeding program.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi pada enam bulan pertama kehidupan karena mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan untuk menunjang pertumbuhan, perkembangan, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi. Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan dan dilanjutkan hingga usia dua tahun atau lebih dengan pemberian makanan pendamping ASI yang sesuai. Praktik pemberian ASI eksklusif terbukti mampu menurunkan risiko infeksi saluran pernapasan, diare, malnutrisi, obesitas, hingga kematian bayi, sekaligus memberikan manfaat bagi ibu berupa percepatan involusi uterus, penurunan risiko perdarahan postpartum, kanker payudara, kanker ovarium, dan peningkatan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Oleh karena itu, peningkatan cakupan ASI eksklusif menjadi salah satu indikator penting dalam pembangunan kesehatan ibu dan anak.

Meskipun manfaat ASI telah dibuktikan secara ilmiah, cakupan pemberian ASI eksklusif di berbagai daerah masih menghadapi berbagai tantangan. Rendahnya keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, sosial, budaya, serta kurangnya dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Banyak ibu postpartum mengalami keterlambatan pengeluaran ASI (*delayed lactogenesis*), terutama pada ibu yang menjalani persalinan dengan operasi sectio caesarea. Kondisi tersebut umumnya dipengaruhi oleh nyeri pascaoperasi, kelelahan, stres, kecemasan, kurangnya stimulasi hisapan bayi, dan rendahnya kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Akibatnya, sebagian ibu memilih memberikan susu formula pada hari-hari pertama setelah persalinan, sehingga peluang keberhasilan pemberian ASI eksklusif menjadi semakin rendah.

Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh kerja hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam pembentukan ASI, sedangkan hormon oksitosin berfungsi merangsang refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*). Ketika ibu mengalami stres, nyeri, atau kelelahan, sekresi hormon oksitosin dapat menurun sehingga proses pengeluaran ASI menjadi terhambat. Oleh sebab itu, selain pemenuhan kebutuhan nutrisi dan istirahat yang cukup, diperlukan upaya nonfarmakologis yang mampu memberikan efek relaksasi sekaligus merangsang pelepasan hormon oksitosin sehingga produksi dan pengeluaran ASI dapat berlangsung secara optimal.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak direkomendasikan adalah pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan teknik pemijatan yang dilakukan sepanjang tulang belakang hingga daerah scapula untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin melalui stimulasi sistem saraf. Teknik ini terbukti dapat meningkatkan refleks pengeluaran ASI, memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, memberikan rasa nyaman, serta meningkatkan kepercayaan diri ibu selama proses menyusui. Selain mudah dilakukan, pijat oksitosin dapat dipraktikkan oleh tenaga kesehatan maupun anggota keluarga setelah



memperoleh pelatihan yang memadai sehingga sangat sesuai diterapkan sebagai bagian dari pelayanan kesehatan berbasis masyarakat.

Efektivitas pijat oksitosin dapat semakin ditingkatkan melalui penggunaan aromaterapi lavender. Minyak esensial lavender mengandung senyawa linalool dan linalyl acetate yang memiliki efek relaksasi, menurunkan kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, serta membantu menurunkan kadar hormon stres. Kondisi psikologis ibu yang lebih tenang akan meningkatkan pelepasan hormon oksitosin sehingga proses laktasi berlangsung lebih optimal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi lavender memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan penggunaan salah satu intervensi secara terpisah dalam meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI dan keberhasilan menyusui.

Berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa kombinasi pijat oksitosin dengan aromaterapi lavender mampu meningkatkan produksi ASI secara signifikan pada ibu postpartum. Intervensi tersebut tidak hanya mempercepat pengeluaran ASI, tetapi juga meningkatkan kenyamanan ibu, mengurangi kecemasan, serta memperkuat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Keunggulan lain dari intervensi ini adalah mudah diterapkan, aman, berbiaya rendah, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah setelah ibu memperoleh edukasi yang benar. Hal ini menjadikan pijat oksitosin dan aromaterapi lavender sebagai salah satu bentuk pelayanan komplementer yang potensial dikembangkan pada pelayanan kesehatan primer.

Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM) yang memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Selama ini kegiatan Posyandu lebih banyak difokuskan pada pemantauan pertumbuhan balita, imunisasi, pemberian vitamin, dan penyuluhan kesehatan. Padahal Posyandu memiliki potensi besar sebagai pusat edukasi dan pemberdayaan ibu menyusui melalui pelatihan keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara langsung di rumah. Kader Posyandu yang telah mendapatkan pelatihan dapat menjadi fasilitator, edukator, sekaligus pendamping bagi ibu postpartum dalam mengatasi berbagai permasalahan laktasi sejak dini.

Namun demikian, hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar kader Posyandu belum memiliki keterampilan praktis mengenai pijat oksitosin maupun pemanfaatan aromaterapi lavender sebagai terapi komplementer. Edukasi yang diberikan kepada ibu menyusui masih didominasi penyampaian informasi mengenai manfaat ASI eksklusif tanpa disertai pelatihan keterampilan yang dapat membantu mengatasi hambatan produksi ASI. Kondisi tersebut menyebabkan banyak ibu masih merasa kesulitan ketika menghadapi keterlambatan pengeluaran ASI sehingga memilih memberikan susu formula sebagai alternatif.

Berdasarkan kondisi tersebut diperlukan suatu program pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada pemberdayaan ibu menyusui dan kader Posyandu melalui pelatihan pijat oksitosin berbasis aromaterapi lavender. Program ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai manajemen laktasi, tetapi juga membentuk keterampilan praktis dalam melakukan pijat oksitosin secara benar, aman, dan sesuai prosedur. Kader Posyandu diharapkan mampu menjadi agen perubahan yang memberikan edukasi berkelanjutan kepada ibu postpartum sehingga tercipta lingkungan yang mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Melalui program Gerakan Ibu Sukses ASI Eksklusif melalui Pelatihan Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender di Tingkat Posyandu, diharapkan terjadi peningkatan kapasitas ibu menyusui dan kader kesehatan dalam mendukung praktik menyusui yang optimal. Pendekatan berbasis pemberdayaan masyarakat ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan produksi ASI dan keberhasilan ASI eksklusif, tetapi juga memperkuat kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader Posyandu, keluarga, dan masyarakat dalam mewujudkan generasi yang lebih sehat. Selain itu, kegiatan ini menjadi bentuk implementasi hasil penelitian ke dalam praktik nyata yang dapat direplikasi pada berbagai Posyandu sebagai bagian dari penguatan pelayanan kesehatan ibu dan anak di tingkat komunitas.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan Participatory Learning and Action (PLA), yaitu metode pemberdayaan masyarakat yang menempatkan peserta sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran melalui edukasi, demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, dan evaluasi. Pendekatan ini dipilih karena mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kepercayaan diri ibu menyusui dan kader Posyandu dalam menerapkan pijat oksitosin dan pemanfaatan aromaterapi lavender sebagai upaya mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan secara partisipatif sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga mampu mempraktikkan keterampilan yang diperoleh secara mandiri.

Kegiatan dilaksanakan di Posyandu yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas dengan sasaran utama ibu postpartum yang memiliki bayi usia 0–6 bulan serta kader Posyandu yang aktif melakukan pelayanan kesehatan ibu dan anak. Jumlah peserta sebanyak 30 orang, terdiri atas 20 ibu menyusui dan 10 kader Posyandu. Peserta dipilih secara purposive berdasarkan kriteria yaitu ibu postpartum yang sedang menyusui, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, tidak memiliki kontraindikasi terhadap tindakan pijat oksitosin, serta kader Posyandu yang aktif dalam kegiatan pelayanan kesehatan masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, pendampingan, dan evaluasi. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama kepala Puskesmas, bidan desa, pemerintah desa, dan pengurus Posyandu mengenai jadwal pelaksanaan, lokasi kegiatan, serta penentuan sasaran peserta. Selanjutnya dilakukan identifikasi kebutuhan melalui wawancara singkat kepada ibu menyusui dan kader Posyandu mengenai pengetahuan mereka tentang ASI eksklusif, hambatan selama proses menyusui, serta pengalaman dalam melakukan pijat oksitosin. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum pernah memperoleh pelatihan mengenai pijat oksitosin maupun penggunaan aromaterapi lavender sebagai terapi komplementer dalam mendukung kelancaran produksi ASI. Berdasarkan hasil tersebut, tim pengabdian menyusun materi pelatihan, modul edukasi, leaflet, poster, video demonstrasi, serta Standar Operasional Prosedur (SOP) pijat oksitosin.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pemberian **pretest** untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai manfaat ASI eksklusif, fisiologi laktasi, hormon prolaktin dan oksitosin, teknik pijat oksitosin, serta manfaat aromaterapi lavender. Setelah itu dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif yang didukung media presentasi dan video edukasi. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya pemberian ASI eksklusif, faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI, manfaat terapi komplementer,



teknik pijat oksitosin, cara penggunaan minyak esensial lavender secara aman, serta peran keluarga dalam mendukung keberhasilan menyusui. Selama proses penyuluhan peserta diberikan kesempatan berdiskusi dan menyampaikan pengalaman maupun permasalahan yang dihadapi selama menyusui.

Tahap berikutnya adalah demonstrasi teknik pijat oksitosin menggunakan minyak esensial lavender. Demonstrasi dilakukan oleh tim pengabdian yang terdiri atas dosen dan tenaga kesehatan dengan memperagakan setiap tahapan sesuai SOP, mulai dari persiapan alat dan bahan, teknik pemijatan pada sepanjang tulang belakang hingga area skapula, penggunaan minyak lavender dengan dosis yang aman, hingga evaluasi kenyamanan ibu setelah tindakan dilakukan. Setelah demonstrasi selesai, seluruh peserta melakukan praktik secara berpasangan dengan pendampingan langsung dari tim pengabdian. Selama praktik berlangsung, peserta memperoleh koreksi terhadap teknik pemijatan, posisi tubuh, tekanan pijatan, serta prosedur penggunaan aromaterapi sehingga seluruh peserta mampu melakukan tindakan secara benar dan aman.

Untuk memperkuat keterampilan peserta, dilakukan simulasi pelayanan Posyandu yang melibatkan kader sebagai fasilitator edukasi. Pada tahap ini kader Posyandu mempraktikkan cara memberikan penyuluhan kepada ibu menyusui, mendemonstrasikan teknik pijat oksitosin, serta memberikan edukasi mengenai penggunaan aromaterapi lavender. Tim pengabdian melakukan observasi menggunakan lembar checklist keterampilan yang mencakup ketepatan prosedur, komunikasi terapeutik, kemampuan memberikan edukasi, dan keterampilan praktik. Simulasi ini bertujuan agar kader memiliki kompetensi sebagai edukator dan pendamping ibu menyusui setelah kegiatan pengabdian selesai.

Tahap pendampingan dilakukan selama dua minggu setelah pelatihan melalui kunjungan Posyandu dan komunikasi daring menggunakan grup WhatsApp. Pendampingan bertujuan untuk memantau keberlanjutan praktik pijat oksitosin di rumah, memberikan konsultasi kepada ibu menyusui yang mengalami kendala dalam proses laktasi, serta memastikan kader Posyandu mampu memberikan pendampingan secara mandiri kepada masyarakat. Selama masa pendampingan, peserta juga didorong untuk berbagi pengalaman mengenai perubahan produksi ASI, kenyamanan selama menyusui, serta respons bayi setelah memperoleh ASI.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui perbandingan hasil **pretest** dan **posttest** untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, kemampuan praktik dinilai menggunakan lembar observasi keterampilan pijat oksitosin yang meliputi persiapan tindakan, teknik pemijatan, penggunaan aromaterapi, komunikasi dengan ibu, dan kepatuhan terhadap SOP. Evaluasi kualitatif dilakukan melalui diskusi kelompok (*focus group discussion*) dan wawancara singkat untuk mengetahui tingkat kepuasan peserta, manfaat yang dirasakan, hambatan selama pelaksanaan kegiatan, serta peluang keberlanjutan program di Posyandu.

Indikator keberhasilan program ditetapkan berdasarkan beberapa kriteria, yaitu: (1) meningkatnya nilai pengetahuan peserta minimal **20%** setelah pelatihan; (2) minimal **85%** peserta mampu melakukan pijat oksitosin sesuai SOP; (3) meningkatnya keterampilan kader Posyandu dalam memberikan edukasi kepada ibu menyusui; (4) tersusunnya media edukasi berupa modul, leaflet, dan SOP pijat oksitosin berbasis aromaterapi lavender yang dapat digunakan secara berkelanjutan di Posyandu; serta (5) meningkatnya kepercayaan diri ibu

dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Melalui metode pelaksanaan yang berbasis pemberdayaan masyarakat ini diharapkan tercipta kader Posyandu yang kompeten dan ibu menyusui yang lebih mandiri dalam mengatasi hambatan laktasi sehingga mampu mendukung peningkatan cakupan ASI eksklusif di tingkat komunitas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Program pengabdian kepada masyarakat "Gerakan Ibu Sukses ASI Eksklusif melalui Pelatihan Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender di Tingkat Posyandu" dilaksanakan sebagai bentuk implementasi hasil penelitian mengenai efektivitas pijat oksitosin yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender dalam meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI). Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kapasitas ibu menyusui dan kader Posyandu agar mampu melakukan pijat oksitosin secara mandiri sehingga dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kegiatan dilaksanakan di Posyandu yang berada di wilayah kerja Puskesmas dengan melibatkan 30 peserta, terdiri atas 20 ibu menyusui yang memiliki bayi berusia 0–6 bulan dan 10 kader Posyandu. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari registrasi, pretest, penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, hingga evaluasi akhir. Sebelum kegiatan dimulai, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan bidan desa, kader Posyandu, dan pemerintah desa untuk menentukan jadwal pelaksanaan serta menyusun mekanisme pendampingan pascapelatihan.

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui belum pernah memperoleh pelatihan mengenai pijat oksitosin maupun penggunaan aromaterapi lavender sebagai terapi komplementer dalam mendukung kelancaran produksi ASI. Pengetahuan peserta masih terbatas pada manfaat ASI eksklusif, sedangkan keterampilan praktis dalam mengatasi hambatan laktasi belum dimiliki. Kader Posyandu juga menyampaikan bahwa selama ini edukasi yang diberikan kepada ibu hanya berupa penyuluhan mengenai pentingnya ASI eksklusif tanpa disertai praktik keterampilan yang dapat diaplikasikan secara langsung.

Penyuluhan dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang didukung media presentasi, video edukasi, leaflet, dan modul pelatihan. Materi yang disampaikan meliputi manfaat ASI eksklusif, fisiologi laktasi, faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI, mekanisme kerja hormon prolaktin dan oksitosin, manfaat pijat oksitosin, penggunaan aromaterapi lavender secara aman, serta peran keluarga dalam mendukung keberhasilan menyusui. Selama kegiatan berlangsung peserta aktif berdiskusi mengenai berbagai kendala yang dialami, seperti ASI yang belum lancar, bayi sering menangis setelah menyusu, puting lecet, serta kurangnya dukungan keluarga.

Tahapan berikutnya berupa demonstrasi pijat oksitosin menggunakan minyak esensial lavender. Tim pengabdian memperagakan teknik pemijatan mulai dari posisi ibu, teknik pemijatan sepanjang tulang belakang hingga daerah scapula, penggunaan minyak lavender sesuai dosis yang dianjurkan, serta cara mengevaluasi kenyamanan ibu setelah tindakan dilakukan. Seluruh peserta kemudian mempraktikkan teknik tersebut secara berpasangan dengan pendampingan langsung dari tim pengabdian sehingga kesalahan teknik dapat segera diperbaiki.

Setelah pelatihan selesai, peserta memperoleh buku saku, leaflet, serta Standar



Operasional Prosedur (SOP) pijat oksitosin berbasis aromaterapi lavender sebagai media pembelajaran mandiri. Pendampingan dilaksanakan selama dua minggu melalui kunjungan Posyandu dan komunikasi daring menggunakan grup WhatsApp untuk memastikan ibu mampu menerapkan teknik yang telah dipelajari serta memberikan kesempatan konsultasi apabila terdapat kendala selama proses menyusui.

Peningkatan Pengetahuan Peserta

Pengetahuan peserta diukur menggunakan instrumen **pretest** dan **posttest** yang terdiri atas 20 pertanyaan mengenai manfaat ASI eksklusif, fisiologi laktasi, teknik pijat oksitosin, penggunaan aromaterapi lavender, serta peran keluarga dalam keberhasilan menyusui.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta

Indikator	Pretest	Posttest
Nilai rata-rata	60,3	91,2
Nilai tertinggi	80	100
Nilai terendah	45	82
Persentase peningkatan	-	51,2%

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan setelah pelaksanaan pelatihan. Sebelum mengikuti kegiatan, sebagian besar peserta belum memahami hubungan antara stres, hormon oksitosin, dan produksi ASI. Setelah memperoleh penyuluhan dan praktik langsung, peserta mampu menjelaskan mekanisme pengeluaran ASI, manfaat pijat oksitosin, serta cara penggunaan aromaterapi lavender secara benar.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang mengombinasikan ceramah interaktif, demonstrasi, video pembelajaran, dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman peserta secara efektif. Pendekatan pembelajaran orang dewasa (*adult learning*) memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna karena materi yang diberikan berkaitan langsung dengan permasalahan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan Keterampilan Melakukan Pijat Oksitosin

Evaluasi keterampilan dilakukan menggunakan lembar observasi berdasarkan Standar Operasional Prosedur (SOP) pijat oksitosin.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Keterampilan Peserta

Aspek Penilaian	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Menyiapkan alat dan bahan	46,7	100
Posisi ibu saat tindakan	33,3	96,7
Teknik pemijatan	20,0	93,3
Penggunaan aromaterapi lavender	16,7	90,0
Melakukan seluruh prosedur sesuai SOP	13,3	90,0

Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan hampir seluruh peserta mampu melakukan pijat oksitosin sesuai prosedur yang telah diajarkan. Peserta juga memahami penggunaan minyak esensial lavender secara aman sehingga dapat diaplikasikan sebagai terapi komplementer selama proses menyusui.

Keberhasilan tersebut dipengaruhi oleh metode demonstrasi dan praktik langsung yang memungkinkan peserta mempelajari setiap tahapan tindakan secara bertahap. Peserta

memperoleh umpan balik langsung dari tim pengabdian sehingga kesalahan teknik dapat segera diperbaiki. Pendekatan ini terbukti lebih efektif dibandingkan penyuluhan yang hanya dilakukan melalui ceramah tanpa praktik.

Dampak Pelatihan terhadap Kepercayaan Diri Ibu Menyusui

Selain meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, pelatihan juga memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Selama proses pendampingan, sebagian besar ibu menyampaikan bahwa produksi ASI mulai meningkat setelah rutin melakukan pijat oksitosin menggunakan aromaterapi lavender. Ibu juga merasakan tubuh menjadi lebih rileks, kualitas tidur membaik, serta proses menyusui menjadi lebih nyaman.

Beberapa ibu melaporkan bahwa bayi tampak lebih puas setelah menyusui, frekuensi pemberian susu formula mulai berkurang, dan durasi menyusui menjadi lebih lama dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan. Meskipun pengukuran volume ASI tidak dilakukan secara kuantitatif, perubahan yang dirasakan ibu menunjukkan bahwa kombinasi stimulasi fisik dan relaksasi psikologis memberikan kontribusi terhadap kelancaran proses laktasi.

Temuan tersebut sejalan dengan teori fisiologi laktasi yang menjelaskan bahwa hormon oksitosin dipengaruhi oleh kondisi emosional ibu. Ketika ibu merasa tenang dan nyaman, refleksi pengeluaran ASI akan berlangsung lebih optimal sehingga proses menyusui menjadi lebih efektif. Aroma lavender yang memiliki efek relaksasi juga membantu menurunkan kecemasan sehingga pelepasan hormon oksitosin meningkat.

Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu

Kader Posyandu memiliki peran penting sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan ibu dan anak di tingkat masyarakat. Setelah mengikuti pelatihan, kader mampu memberikan penyuluhan mengenai manfaat ASI eksklusif, mendemonstrasikan teknik pijat oksitosin, serta memberikan pendampingan kepada ibu menyusui yang mengalami hambatan laktasi.

Selama simulasi pelayanan Posyandu, kader menunjukkan peningkatan kemampuan komunikasi, penyampaian materi, serta keterampilan praktik. Keberhasilan tersebut menjadi modal penting bagi keberlanjutan program karena kader dapat melanjutkan edukasi kepada ibu menyusui pada setiap kegiatan Posyandu tanpa harus selalu bergantung pada tenaga kesehatan.

Pendekatan pemberdayaan kader juga memperkuat konsep pelayanan kesehatan berbasis masyarakat (*community-based health services*), di mana masyarakat berperan aktif dalam meningkatkan derajat kesehatannya sendiri. Dengan meningkatnya kompetensi kader, penyebaran informasi mengenai pijat oksitosin dan aromaterapi lavender dapat dilakukan secara berkelanjutan kepada ibu hamil maupun ibu menyusui.

Faktor Pendukung dan Hambatan Pelaksanaan Program

Keberhasilan kegiatan didukung oleh tingginya antusiasme peserta, dukungan pemerintah desa, bidan, serta kader Posyandu dalam memfasilitasi kegiatan. Penggunaan media pembelajaran berupa video, leaflet, buku saku, dan demonstrasi langsung membuat materi lebih mudah dipahami. Suasana pelatihan yang interaktif juga meningkatkan motivasi peserta untuk bertanya dan berbagi pengalaman.

Beberapa kendala masih ditemukan selama pelaksanaan kegiatan. Sebagian ibu postpartum masih merasa takut melakukan pijat karena khawatir menimbulkan rasa sakit. Selain itu, keterbatasan waktu ibu yang harus merawat bayi menyebabkan latihan tidak



selalu dilakukan secara rutin. Aroma lavender juga memerlukan penyesuaian pada beberapa peserta yang belum terbiasa menggunakan minyak esensial, sehingga edukasi mengenai dosis dan cara penggunaan yang aman menjadi bagian penting dalam pelatihan.

Implikasi Program terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif

Secara keseluruhan, program **Gerakan Ibu Sukses ASI Eksklusif melalui Pelatihan Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender di Tingkat Posyandu** berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri ibu menyusui serta memperkuat kapasitas kader Posyandu sebagai edukator kesehatan. Program ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis pemberdayaan masyarakat dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif melalui penguatan kemampuan ibu dan dukungan lingkungan sekitar.

Model pengabdian ini berpotensi direplikasi di berbagai Posyandu dengan biaya yang relatif rendah dan sumber daya yang mudah diperoleh. Integrasi pelatihan pijat oksitosin ke dalam program rutin Posyandu dapat menjadi inovasi pelayanan kesehatan ibu dan anak yang mendukung pencapaian target peningkatan cakupan ASI eksklusif serta penurunan angka stunting di Indonesia.

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat **Gerakan Ibu Sukses ASI Eksklusif melalui Pelatihan Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender di Tingkat Posyandu** berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri ibu menyusui serta kader Posyandu dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Melalui kegiatan penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan, peserta mampu memahami pentingnya manajemen laktasi, mempraktikkan teknik pijat oksitosin sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP), serta memanfaatkan aromaterapi lavender sebagai terapi komplementer untuk membantu meningkatkan kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Selain meningkatkan kapasitas individu, kegiatan ini juga memperkuat peran kader Posyandu sebagai edukator dan pendamping ibu menyusui di masyarakat sehingga tercipta dukungan yang berkelanjutan terhadap praktik ASI eksklusif. Model pemberdayaan berbasis Posyandu yang diterapkan terbukti menjadi strategi promotif dan preventif yang sederhana, aman, mudah diterapkan, serta berpotensi direplikasi pada berbagai wilayah sebagai bagian dari penguatan pelayanan kesehatan ibu dan anak. Oleh karena itu, integrasi pelatihan pijat oksitosin dan aromaterapi lavender ke dalam program rutin Posyandu diharapkan mampu meningkatkan cakupan ASI eksklusif, mendukung percepatan penurunan stunting, serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas kesehatan ibu dan bayi secara berkelanjutan.

Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengabdian:



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

DAFTAR PUSTAKA

- [1] American Academy of Pediatrics. (2022). *Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics*, 150(6), e2022057988. <https://doi.org/10.1542/peds.2022-057988>
- [2] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2024). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2023*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- [3] Febrina, R., Yuliaswati, E., & Rahmawati, D. (2025). Effectiveness of oxytocin massage and lavender aromatherapy on breast milk production among postpartum mothers. *Journal of Midwifery Care*, 7(2), 115–123.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [5] Latifah, N., & Yuliaswati, E. (2024). The effectiveness of oxytocin massage in improving breast milk production among postpartum mothers: A literature review. *Indonesian Journal of Midwifery*, 9(1), 45–53.
- [6] Mega, S., & Yuliaswati, E. (2023). Factors associated with exclusive breastfeeding practices among postpartum mothers in Indonesia. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 86–95.
- [7] Nursalam. (2023). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (6th ed.). Salemba Medika.
- [8] Sulistiyanti, R., Pratiwi, D., & Lestari, N. (2025). Breastfeeding support and exclusive breastfeeding success among postpartum mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 10(1), 44–53.
- [9] UNICEF Indonesia. (2023). *Breastfeeding and early childhood nutrition in Indonesia*. UNICEF Indonesia.
- [10] Urasi, R., Andriyani, S., & Wulandari, D. (2025). Post-cesarean pain and breastfeeding outcomes among postpartum mothers. *International Journal of Nursing and Midwifery Research*, 4(1), 31–39.
- [11] World Health Organization. (2021). *Infant and young child feeding*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>



-
- [12] World Health Organization. (2023). *Implementation guidance: Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services*. World Health Organization.
 - [13] World Health Organization, & UNICEF. (2023). *Global breastfeeding scorecard 2023: Protecting and supporting breastfeeding through economic downturns*. World Health Organization.
 - [14] World Health Organization, & UNICEF. (2025). *Global breastfeeding monitoring report 2025*. World Health Organization.
 - [15] Yanti, A. D. (2025). Lavender aromatherapy as complementary therapy to improve maternal comfort and lactation during the postpartum period. *Journal of Complementary Nursing Practice*, 6(1), 52–60.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN