



Edukasi *Rolling* dan *Areola Massage* menggunakan *Jitu Oil* dengan Relaksasi Murottal Al-qur'an untuk pengeluaran ASI

Dewi Andariya Ningsih¹, **Dwi Margareta Andini²**, **Siti Rohmah Nur Aisyah¹**, **Siti Nurhidayati¹**, **Silaturrohmi¹**

¹Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy, Situbondo, Indonesia

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

Email korespondensi: dewiandariya01@gmail.com



History Article:

ABSTRAK

Received: 18-08-2023

Accepted: 28-02-2024

Published: 31-03-2024

Kata kunci:

pijat *areola*;
 pijat *rolling*;
 jitu oil;
 murottal al-qur'an;
 ASI.

Kurangnya pengetahuan ibu menyusui tentang pentingnya kelancaran dan kecukupan ASI pada ibu yang bisa dilakukan dengan *Rolling* dan *Areola massage* menggunakan *Jitu oil* dengan relaksasi murottal Al-Qur'an. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menginformasikan kepada ibu menyusui tentang manfaat terapi pijat dalam membantu mensukseskan pemberian ASI. Lokasi kegiatan di Wilayah kerja Puskesmas Arjasa. Studi yang melibatkan hingga 45 peserta ini dilakukan pada ibu menyusui antara Maret dan Mei 2023. Metode pelaksanaan dengan menghubungi bidan, kader dan ibu menyusui di wilayah setempat, kontrak waktu setelah itu pengisian lembar pre oleh ibu menyusui, dilanjutkan penyuluhan dan pendampingan. Terakhir pengisian lembar post oleh ibu menyusui. Setelahnya dilakukan perekapan hasil oleh pelaksana. Hasilnya 77% dari seluruh ibu menyusui dapat merasakan efek dari pemijatan dengan hasil baik sehingga dapat disimpulkan kegiatan ini sukses dan lancar terlihat dari antusias dan kompaknya semua yang terlibat dalam kegiatan ini.

Keywords:

areola massage;
rolling massage;
jitu oil;
murottal al-qur'an;
breastfeeding mothers.

ABSTRACT

Lack of knowledge among breastfeeding mothers about the importance of smooth and adequate breast milk in mothers which can be done with Rolling and Areola massage using Jitu oil with relaxation of the Al-Qur'an murottal. The aim of this activity is to inform breastfeeding mothers about the benefits of massage therapy in helping to make breastfeeding a success. The location of the activity is in the working area of the Arjasa Community Health Center. This study involving up to 45 participants was carried out on breastfeeding mothers between March and May 2023. The implementation method was by contacting midwives, cadres and breastfeeding mothers in the local area, a time contract after which the breastfeeding mother filled in the pre-sheet, followed by counseling and mentoring. Lastly, the breastfeeding mother fills in the post sheet. After that, the results are recorded by the implementer. As a result, 77% of all breastfeeding mothers were able to feel the effects of massage with good results, so it can be concluded that this activity was successful and smooth, as seen from the enthusiasm and unity of all those involved in this activity.



PENDAHULUAN

Agenda Pembangunan Berkelanjutan 2030 bertujuan menyerukan penurunan angka kematian bayi baru lahir minimal 12 per 1.000 kelahiran hidup dan penurunan angka kematian anak minimal 25 per 1.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan mempraktekkan pemberian ASI eksklusif secara efektif (WHO, 2014b). Menurut WHO, Kematian neonatal mencapai 17 per 1000 kelahiran hidup (90% UI 17 sampai 19) pada tahun 2019, yang merupakan penurunan 52% dari 37 pada tahun 1990 (90% UI 36 sampai 38). Namun, hanya 44% bayi baru lahir di seluruh dunia menerima ASI dalam satu jam pertama kehidupan, dan hanya sedikit bayi di bawah enam bulan yang menerimanya secara eksklusif. Di negara-negara miskin, 46% wanita menyusui anaknya secara eksklusif. Kurang dari separuh bayi kurang dari enam bulan mendapat ASI eksklusif secara nasional. Tujuan WHO, yaitu untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif dalam 6 bulan pertama hingga minimal 50%, tidak tercapai. Tujuan kelima yang ditetapkan oleh WHO untuk tahun 2025 adalah ini (WHO, 2014a). Menurut laporan Kementerian Kesehatan tahun 2018, 29,5% bayi di Indonesia disusui secara eksklusif hingga usia enam bulan. Hal ini tidak sesuai dengan target Rencana Strategis Kementerian Kesehatan yaitu 50% bayi baru lahir kurang dari 6 bulan yang hanya mendapat ASI saja, yang menjadi target periode 2015 hingga 2019. Praktik keperawatan terbaik sangat penting untuk menjaga pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. anak, sesuai dengan target gizi global 2025. Inisiasi menyusui dini dan enam bulan pemberian ASI eksklusif melindungi dari penyakit gastrointestinal, yang dapat menyebabkan stunting (WHO, 2014a). Menurut profil Kabupaten Situbondo, 758 dari 1022 bayi yang dievaluasi atau 74,2% di antaranya disusui secara eksklusif di Kabupaten Situbondo pada tahun 2020, menurut data bulanan. Pada tahun 2020, lebih dari setengah persentase target provinsi untuk bayi usia 6 bulan yang diberi ASI eksklusif tercapai (Dinkes Situbondo, 2021). Empat kematian bayi baru lahir akan terjadi di Puskesmas Arjasa pada tahun 2021. Angka kematian neonatal adalah 2 kasus untuk bayi baru lahir 0–6 hari dan 2 kasus untuk bayi baru lahir 7–28 hari.

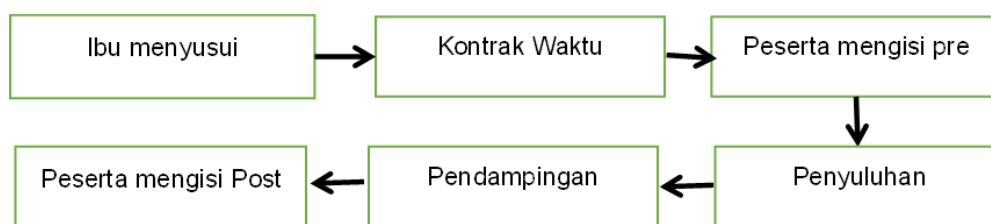
Perubahan fisiologis pada ibu nifas dapat mempengaruhi psikisnya yang pada gilirannya akan mempengaruhi pelepasan hormon oksitosin yang berhubungan dengan pengeluaran ASI (Marmi, 2015). Pada penelitian sebelumnya, psikologi ibu dan fisiologi menyusui terbukti mempengaruhi beberapa mekanisme neuroendokrin, termasuk oksitosin (Meltzer-Brody, 2013). *Let down reflex* akan terhambat dan terganggu jika ibu menyusui dalam kondisi stress seperti cemas, khawatir tidak bisa menyusui bayinya (Astutik., 2014). Hormon adrenalin menurun 20% pada responden yang pernah dipijat dan meningkat 30% pada responden yang tidak dipijat (Morrhenn et al., 2012). Ada cara untuk mengatasi masalah menyusui. Salah satunya adalah pijat oksitosin. Keberhasilan pemberian pijat ini juga didukung dengan pemberian aromaterapi. Aromaterapi adalah cara pengobatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak atsiri yang mengeluarkan bau atau wangi (Muchtaridi & Moelyono, 2015). Penggunaan aroma terapi tidak hanya dengan cara dihirup tetapi juga dengan pemijatan kulit atau minuman. Aroma terapi dapat menjadi pengobatan alternatif untuk infeksi, stress, mengurangi nyeri, memperbaiki suasana hati, relaksasi dan mengurangi kecemasan (Erlisch.S, 2016). Saat aromanya dihirup, senyawa tersebut akan merangsang sistem penciuman otak di sistem limbik. Salah satu peran terbesar sistem limbik adalah untuk mengatur emosi (Muchtaridi & Moelyono, 2015). Pemijatan dengan minyak esensial aroma terapi bermanfaat untuk mengatasi depresi karena efek relaksasi yang dihasilkan oleh aroma dan pemijatan tersebut (Erlisch.S, 2016).

Pemberian ASI disertai *rolling* dan arela *massage* dengan minyak Jitu dan murottal Al-Qur'an yang menyejukkan (selama 2-3 menit) dapat membantu mengoptimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta mengurangi efek buruk dari bayi yang terlambat menyusui. Salah satu metode stimulasi oksitosin melalui saraf sensorik sepanjang tulang belakang adalah dengan terapi komplementer *rolling* dan *massage areola*. Namun, metode ini belum banyak digunakan. Jitu oil merupakan minyak pijat yang dihasilkan dari hasil penelitian sebelumnya (Ningsih et al., 2023) melalui uji organoleptik dan uji kimia diharapkan dengan adanya

penelitian tentang pengaruh metode ini dalam merangsang kelancaran pengeluaran ASI, Profesional kesehatan dapat berinteraksi dengan wanita pascapersalinan yang melahirkan secara alami atau melalui operasi *caesar*. Sedikit yang diketahui tentang ibu nifas, baik yang sehat maupun yang menjalani operasi *caesar*, dan tidak ada yang dilakukan untuk mendidik dan mensosialisasikan mereka. Pijat *areola* dan teknik *rolling massage* merupakan dua metode yang dapat merangsang oksitosin pada ibu nifas. Beberapa ahli kesehatan telah melakukan penelitian yang menggabungkan berbagai intervensi untuk mendorong pemberian ASI dini dan mempercepat pemberian ASI dalam konteks pemberian ASI eksklusif di Indonesia. Berdasarkan berbagai penelitian terkait, bidan memainkan fungsi khusus, krusial, dan otonom dalam mempromosikan produksi ASI dini dan memfasilitasi pengeluaran ASI. Kombinasi kedua terapi komplementer tersebut di padupadankan dengan murottal AL-Qur'an kepada seluruh ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Arjasa muslim sehingga sisi upaya mensukseskan ASI dari sisi teoritis dan dari religius. Penelitian (Ningsih & Rohmah, 2021) menjelaskan pentingnya juga buku pegangan menyusui secara islami untuk dapat digunakan oleh ibu hamil guna mempersiapkan proses laktasi secara dini. Tujuannya meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap dan perilaku keluarga agar memahami tentang *rolling* dan *areola massage* dengan relaksasi murottal Al-Qur'an.

METODE

Kegiatan ini dilangsungkan pada bulan Maret - Mei 2023 di wilayah kerja puskesmas Arjasa Kabupaten Situbondo. Kegiatan ini melibatkan bidan wilayah, bidan koordinator, Ketua TP PKK Desa, mahasiswi kebidanan, Kader ibu balita dan ibu menyusui. Peran Bidan wilayah dan bidan koordinator sebagai penanggung jawab kegiatan karena pelaksanaan kegiatan berada di wilayah kerja puskesmas Arjasa. Peran ketua TP PKK sebagai tuan rumah pelaksanaan kegiatan di balai desa Lamongan dan membantu memotivasi ibu menyusui untuk dapatnya selalu memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya. Peran mahasiswi kebidanan membantu kegiatan pelaksanaan dari awal sampai akhir kegiatan. Peran kader balita dan ibu menyusui sebagai pendamping ibu yang perlu dipahamkan terkait manfaat pelaksanaan kegiatan ini, agar dapat tetap diterapkan di kehidupan sehari-hari oleh ibu menyusui.



Gambar 1. Bagan Alir

Langkah pertama dengan kontrak waktu dengan ibu untuk berkumpul dalam satu tempat, untuk diberikan sosialisasi secara serentak yang didampingi oleh kader, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner sebanyak 30 item. Demonstrasi dilakukan oleh mahasiswa S1 kebidanan, selanjutnya dilakukan pendampingan secara dor to door. Seluruh ibu menyusui dikelompokkan menjadi 1 group whatsapp untuk mempermudah komunikasi. Murottal Al-qur'an dikirim ke group tersebut agar dapat diputar dirumah masing-masing saat pemijatan berlangsung. Murottal Al-Qur'an dalam bentuk file MP3 sehingga dapat diputar secara offline. Pelaksanaan pemijatan dilakukan sehari 2 kali dengan memperdengarkan lantunan murottal dari awal sampai akhir kegiatan. Seluruh ibu menyusui dipastikan seluruhnya mempunyai Handphone android dengan volume suara yang keras sehingga lantunan murottal dapat terdengar dengan baik. Jitu oil diberikan pada saat sosialisasi berlangsung untuk dapatnya digunakan saat pemijatan dirumah ibu menyusui. Bidan dan kader ikut serta dalam mensukseskan kegiatan ini dengan cara pendampingan ke rumah ibu menyusui. Di akhir kegiatan ini pelaksana memberikan cinderamata sebagai ucapan terimakasih karena sudah menyempatkan waktu untuk menerima informasi dan melakukan intervensi selama target yang telah ditentukan tersebut. Indikator keberhasilan pemberian edukasi diukur dengan

peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah memperoleh informasi. Pengetahuan yang diukur adalah tentang pentingnya pijat, alur pemijatan dan keteraturan pijat yang dilakukan oleh ibu menyusui. Keberhasilan pendampingan diukur dengan kemampuan ibu dapat menjelaskan kembali dan melakukan langkah pemijatan secara runtut setelah kegiatan demonstrasi. Metode Evaluasi yang digunakan adalah dengan pre dan post test dalam bentuk kuesioner berisi tentang pertanyaan seputar pengetahuan ASI, informasi pemijatan *areola* dan *rolling massage*, murottal Al-Qur'an dan dukungan keluarga melalui pemijatan. Soal *pre test* diberikan sebelum dilaksanakan kegiatan diawal dan *post test* setelah kegiatan pendampingan. Potensi bias di minimalisir dengan kontrol pelaksana secara langsung secara *door to door* dan *follow up* di group WA. Jika ada kendala, pelaksana dibantu oleh kader mengatasi kendala tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Sosilaisasi

Pelaksanaan kegiatan dengan sasaran ibu menyusui sebanyak 45 orang dan kader di masing-masing dusun yang berkumpul di Balai Desa. Pada kegiatan ini juga hadir ibu ketua PKK Desa Lamongan, bidan koordinator, ibu-ibu kader yang sangat antusias terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang masuk pada sesi tanya jawab karena selama ini ibu banyak yang belum paham bagaimana cara melakukan pemijatan dibagian *areola* dan punggung dengan baik. Selama ini yang diterima oleh ibu menyusui hanya sebatas informasi lewat konseling. Pada saat kegiatan kegiatan berlangsung disampaikan secara detail bagaimana cara mempersiapkan pijat, waktu yang tepat, tempat melakukan pemijatan dan durasi waktu pemijatan. Kegiatan diawali dengan pengisian lembar pre, dilanjutkan dengan penyampaian teori *areola* dan *rolling massage* dilanjutkan dengan demonstrasi dibantu oleh mahasiswi S1 kebidanan semester 6.

Pijat punggung akan merangsang sumsum tulang belakang kemudian neurotransmitter medulla oblongata akan mengirim pesan ke hipotalamus. Dengan demikian, hipofisis posterior akan mengeluarkan hormon Oksitosin yang menyebabkan payudara menghasilkan air susu (Widia & Meihartati, 2017). Produksi ASI dan proses menyusui membutuhkan stimulasi otot payudara ke kelenjar payudara untuk kontraksi yang diperlukan dalam proses laktasi. Stimulasi otot payudara dalam dilakukan dengan memberikan teknik perawatan payudara (Hesti et al., 2017).



Gambar 2. Penyampaian materi *rolling* dan *areola massage* serta komposisi *jitu oil*

Kegiatan penyampaian materi *rolling* dan *areola massage* serta komposisi Jitu oil (Gambar 2). Melalui pemijatan, ibu akan merasa rileks nyaman, menghilangkan rasa lelah setelah melahirkan dan percaya diri sehingga ibu akan dapat memproduksi ASI eksklusif untuk bayinya (Nugraheni & Heryati, 2017). Jika ada kecemasan, stress dan keraguan maka pengeluaran ASI dapat terhambat. Sehingga salah satu upaya untuk menjaga hormon oksitosin dapat memberikan pijat punggung yang bisa membuat ibu merasa nyaman dan rileks (Azriani & Handayani, 2016).



Gambar 3. Pelaksanaan demonstrasi *Rolling* dan *areola massage* oleh mahasiswi dan Peserta kegiatan sangat antusias menyimak materi

Kombinasi *Rolling* dan *areola massage* akan meningkatkan produksi dan sekresi ASI lebih efektif karena dapat memberikan rangsangan pada kelenjar susu untuk memproduksi ASI dan memicu oksitosin dalam let down Reflex (LDR) (Egam & Veronica, 2023). Selain itu, kombinasi tersebut memberikan kenyamanan dan menciptakan relaksasi untuk ibu menyusui melalui sekresi hormon endofrin karena pijatan dan dukungan sosial (Utami & Rohuna, 2021).

Metode pemijatan menggunakan minyak dengan menggunakan minyak aromaterapi (Asiyah et al., 2015). Dimana kulit akan menyerap minyak dari terapi pijat tersebut. Penelitian tahun 2016 yang dapat digunakan sebagai intervensi menyatakan bahwa minyak lavender dapat meningkatkan produksi ASI, memiliki efek menenangkan dengan efek sedatif yang cukup baik dan dapat menurunkan aktivitas motorik hingga 78%, sehingga dapat digunakan dalam manajemen stres. Ibu bisa mendapatkan manfaat psikologis dari minyak lavender. Menurut variabel, seperti ketenangan, yang berdampak pada produksi susu (Ningsih et al., 2022). Menurut Yuliana et al., (2018), minyak lavender dapat digunakan dalam situasi ini untuk mempercepat proses peningkatan produksi ASI.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi ibu menyusui berdasarkan umur

Umur	n	%
17-25 tahun	11	23
26-35 tahun	34	77
Total	45	100

Menurut temuan tabel 1, wanita menyusui yang berpartisipasi dalam survei adalah usia subur. Mayoritas, 77%, berusia antara 26 dan 35 tahun. Studi ini didasarkan pada studi tahun 2017 yang menemukan bahwa wanita secara fisik dan psikologis lebih siap untuk memiliki anak ketika mereka berusia antara 20 dan 35 tahun. kesehatan mental juga berperan dalam hal ini. Wanita yang lebih tua dianggap memiliki lebih banyak pengalaman menyusui daripada ibu yang lebih muda, oleh karena itu mereka memiliki keahlian yang lebih besar. Selain itu, menjadi seorang ibu di usia muda kurang dari 20 tahun dapat membebani secara psikologis,

menyebabkan depresi dan membuat pengasuhan menjadi sulit (Hanifah et al., 2017). Karena kulit akan menyerap aromaterapi vital dan pada saat yang sama menerima terapi fisik melalui pijat oksitosin, kombinasi kedua terapi ini akan meningkatkan rangsangan impuls saraf tertentu (Wulan, 2019).

Tabel 2. Perbedaan pengetahuan ibu sebelum dan setelah mendapatkan informasi *Areola* dan *rolling massage* menggunakan jitu oil dengan Relaksasi Al-Qur'an

Peningkatan Pengetahuan	Sebelum penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	n	%	n	%
Baik	14	31	28	63
Cukup	25	53	15	33
Kurang	7	16	2	4
Total	45	100	45	100

Berdasarkan data pada tabel 3 didapatkan perubahan pengetahuan baik setelah penyuluhan sebanyak 63% orang. Hasil pengabdian ini sesuai dengan pendapat dengan penelitian yang telah dilakukan pada tahun 2015 menunjukkan bahwa ada pengaruh melakukan perawatan payudara dengan minyak lavender dengan perawatan payudara tanpa minyak lavender, volume ASI berpengaruh meningkatkan volume ASI (Wardani, 2015). Kecukupan ASI pada bayi dapat diketahui dari beberapa indikator, bayi berkemih minimal 6x dalam 24 jam dengan warna bening, BAB berwarna kekuningan, bayi terlihat puas saat bangun tidur dan tidur cukup lapar, bayi menyusu minimal 10-12 kali dalam 24 jam, payudara ibu terasa empuk, ibu merasakan aliran ASI setiap kali menyusu, ibu dapat mendengar suara menelan lembut saat bayi menelan, berat badan bayi bertambah.

Pelaksanaan Pendampingan

Pijat punggung dan *areola* adalah salah satu cara yang dilakukan untuk memengaruhi produksi ASI. Hormon oksitosin meningkat dengan pijatan punggung ini, yang dapat membantu ibu rileks dan mengeluarkan ASInya.



Gambar 4. Kegiatan pendampingan di awali dengan pemeriksaan TTV ibu menyusui.

Ibu terlihat antusias dan menanyakan kendala-kendala yang dialami selama ini. Pelaksana kegiatan memberikan penjelasan untuk dapat menjawab masalah yang dihadapi ibu dalam proses menyusui. Minyak Jitu merupakan salah satu jenis minyak yang dapat digunakan dalam teknik pijat punggung. Bentuk pijat aromaterapi yang paling terkenal menggunakan minyak esensial. Karena minyak ini dapat masuk ke kulit dan diserap oleh

tubuh, mereka memiliki efek terapeutik dan positif pada berbagai jaringan dan organ dalam. Kombinasi pijatan dan aromaterapi telah terbukti memberikan efek yang menguntungkan jika digunakan sebagaimana mestinya. Pijat dengan aromaterapi adalah metode pengobatan yang tersebar luas dan disukai. Keunggulan klinis Lavender dalam neuropsikiatri meliputi sifat sedatif, antikonvulsan, xiolitik, dan analgesiknya. Lavender mengandung kualitas yang mirip dengan benzodiazepin dan memperkuat efek asam *gamma aminobutyric* di amigdala, meskipun hal ini tidak diketahui secara pasti. Mereka yang menghirup aroma khas lavender merasa lebih rileks. Tubuh bisa memproduksi ASI lebih banyak saat lebih rileks. Untuk meredakan nyeri pasca operasi ibu nifas, digunakan aromaterapi lavender. Kurangnya pengetahuan klien tentang bagaimana mengelola rasa tidak nyaman yang menurunkan produksi merupakan salah satu faktor yang menyebabkan pasien pasca seksio sesarea mengalami nyeri dan kecemasan yang berkepanjangan. ASI.



Gambar 5. Penyampaian ulang materi *rolling massage* dan *areola massage* menggunakan Jitu oil dengan relaksasi murottal alqur'an dan Kegiatan pendampingan di bantu oleh mahasiswi S1 Kebidanan.

Ibu menyusui menayakan kembali kandungan yang terdapat dalam Jitu oil karena beberapa kali penggunaan merasa rileks dan nyaman. Pelaksana memberikan informasi ulang bahwasanya terdapat kandungan minyak atsiri lavender dan lemon. Penggunaan minyak lavender diharapkan dapat membantu ibu menyusui dalam meningkatkan relaksasi dan kenyamanan sehingga produksi ASI dapat meningkat. Peneliti memilih minyak esensial lemon dan lavender sebagai aromaterapi yang dipasangkan dengan pijatan. Salah satu minyak atsiri paling populer, lavender sering digunakan dalam pengobatan klinis, terutama dalam pengobatan masalah psikologis ginekolog (Sholihah, 2017). Aromaterapi lavender memiliki efek terapeutik secara psikologis dari aroma yang dihirup melalui inhalasi komponen volatilnya. Minyak lavender merupakan salah satu aroma terapi yang memiliki efek sedatif, hipnotis, dan anti neurodepresif pada manusia

Upaya sedang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI yang stabil melalui penelitian tentang pijat punggung menggunakan minyak esensial lavender. karena ibu nifas dapat menyusui bayinya tanpa kesulitan, yang merupakan bentuk agama. Serupa dengan itu, seorang suami yang berperan aktif dan peduli dengan memijat istrinya sebagai ibadah sederhana bisa memenuhi petunjuk Allah sesuai dengan Al-Qur'an (Zuidah, 2022). Penutup kegiatan pengisian *post conference*. Lembar pre dan post di isi oleh ibu menyusui yang ikut serta dari awal sampai akhir kegiatan ini. impikasi yang diharapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu dapat memberikan ASI eksklusif secara maksimal dengan dukungan penuh dari pihak-pihak terkait karena kesuksesan pemberian ASI eksklusif tidak hanya menjadi tanggung jawab ibu secara mandiri tetapi menjadi tanggung jawab orang

terdekat ibu karena dukungannya. Dukungan yang bisa diberikan dalam kelangsungan pemberian ASI tersebut dengan pemijatan *rolling massage*, pada pemijatan *areola*, dukungan pihak terdekat dengan mengingatkan kembali untuk dapatnya dilakukan secara teratur.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku responden setelah kegiatan penyuluhan dan pendampingan *Areola* dan *rolling massage* menggunakan Jitu oil dengan relaksasi murottal Al-Qur'an. Petugas kesehatan dapat memberikan konseling cara pemijatan punggung dan payudara dengan benar dan memperdengarkan murottal Al-qur'an sehingga masyarakat terutama ibu menyusui dapat melakukan pemijatan secara mandiri untuk meningkatkan produksi ASI sehingga ibu menyusui dapat memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asiyah, Nor, Wigati, & Atun. (2015). Minyak Aromaterapi Lavender sebagai media Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Kudus*, 6(2), Retrieved from <https://onesearch.id/Record/IOS1514.article-222/De>.
- Astutik., R. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Salemba Medika. Retrieved from <https://penerbitsalemba.com/buku/08-0263-payudara-dan-laktasi-e2>
- Azriani, D., & Handayani, S. (2016). The effect of oxytocin *massage* on breast milk production. *Dama Int J Res*, 1, 47–50. Retrieved from <https://damaacademia.com/dasjr/wp-content/uploads/2019/02/DIJR-A-005-1.pdf>
- Dinkes Situbondo. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Situbondo Tahun 2021*. Retrieved from https://dinkes.situbondokab.go.id/dinkes/backend/uploads/PROFIL_KESEHATAN_KAB_SITUBONDO_2021_compressed.pdf
- Egam, A., & Veronica, Y. N. (2023). Differences in Effectiveness Between Breast *Massage* and Combination *Massage* in Breast Milk Production in Postpartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Journal of Health Science)*, 16(2), 124–129. Retrieved from <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/view/3700>
- Erlich.S. (2016). *Aromatherapy 2011 [cited 2016 Dec 23]*. Retrieved from <http://umm.edu/health/medical/altmed/treatment/aromatherapy>
- Hanifah, S. A., Astuti, S., & Susanti, A. I. (2017). Gambaran Karakteristik Ibu Menyusui Tidak Memberikan Asi Eksklusif Di Desa Cikeruh Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang Tahun 2015. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(1), 38–43. <https://doi.org/10.24198/jsk.v3i1.13960>
- Hesti, K., Pramono, N., & Wahyuni, S. (2017). Effect of combination of breast care and oxytocin *massage* on breast milk secretion in postpartum mothers. *Belitung Ners J*, 3, 784–790. Retrieved from https://www.belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/article/view/293?__cf_chl_tk=xBQy5cyV11LAOiWNJNM3uoCLGYcLspiRX7RwjxAKPM0-1705269761-0-gaNycGzNDuU
- Marmi. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas "Puerperium Care."* Pustaka Belajar. Retrieved from <https://pustakapelajar.co.id/buku/asuhan-kebidanan-pada-masa-nifas/>
- Meltzer-Brody, A. (2013). Association between maternal mood and oxytocin response to breastfeeding. *J Woman's Heal [Internet]*, 22(4), 352–61. Retrieved from [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23586800/#:~:text=Among the 39 women who,p%3C0.05\) during feeding. 10. Morhenn V, Beavin LE, Zak PJ. Massage Increases Oxytocin and Reduces Adrenocorticotropin Hormone](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23586800/#:~:text=Among the 39 women who,p%3C0.05) during feeding. 10. Morhenn V, Beavin LE, Zak PJ. Massage Increases Oxytocin and Reduces Adrenocorticotropin Hormone)
- Morhenn, V., Beavin, L. E., & Zak, P. J. (2012). *Massage* increases oxytocin and reduces adrenocorticotropin hormone in humans. *Pubmed*, 18(6), 11–8. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23251939/>
- Muchtaridi, & Moelyono. (2015). *Aroma Terapi Tinjauan Aspek Kimia Medisinal*. Graha Ilmu. Retrieved from <https://balaiyanpus.jogjaprovo.go.id/opac/detail-opac?id=283974>

- Ningsih, D. A., Andini, D. M., Atiqa, S. N., & Fadhilah, S. (2023). *Effect of Fortification of Massage Oil for Breastfeeding Mothers on Physical , Chemical and Organoleptic Tests of Jitu Oil*. 8(1), 89–98. Retrieved from <https://jgrph.org/index.php/JGRPH/article/view/440>
- Ningsih, D. A., Maryani, D., Indriani, T., Musyarrofah, S. H., & Nurhidayati, S. (2022). Sosialisasi Penerapan Buku Pedoman Psikoedukasi Dalam Penanganan Gejala Depresi Post Partum. *Proceeding The 5th Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH)*, Ciastech, 857–866. Retrieved from <https://publishing-widyagama.ac.id/ejournal-v2/index.php/ciastech/article/view/4392/2433>
- Ningsih, D. A., & Rohmah, M. (2021). The Contents of Islamic Character Values in Breast Milk Handbook. *International Journal of Nursing and Midwifery Science*. <https://doi.org/10.29082/IJNMS/2021/Vol5/Iss3/367>
- Nugraheni, D., & Heryati, K. (2017). Metode SPEOS (Stimulasi pijat endorprin, oksitosin dan sugertif) dapat meningkatkan produksi ASI dan peningkatan berat badan bayi. *Jurnal Kesehatan*, 8, 1–7. Retrieved from <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/384>
- Sholihah. (2017). *Application of Marmet Technique and Oxytocin Massage with Lavender Oil to Increase Post Partum Mother's Milk Production at BPM Hj. N. Lusi Sumartini, S.ST Kedawung*. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/6228>
- Utami, R. B., & Rohuna, R. (2021). Loving Lactation of Massage Effectiveness to Accelerating Lactation Onset. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 58–66. <https://doi.org/10.15294/kemas.v17i1.25321>
- Wardani, C. K. (2015). *Pengaruh Lavender Oil Breast Care terhadap Jumlah Volume Asi pada Ibu Primi Para Postpartum*. Retrieved from <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/47957/Pengaruh-Lavender-Oil-Breast-Care-terhadap-Jumlah-Volume-Asi-pada-Ibu-Primi-Para-Postpartum>
- WHO. (2014a). *Global Nutrition Targetts 2025 Stunting Policy Brief*. <https://doi.org/10.7591/cornell/9781501758898.003.0006>
- WHO. (2014b). Trends in Maternal Mortality : 1990 to 2015. In *World Health Organization*. Retrieved from <https://policycommons.net/artifacts/1290707/trends-in-maternal-mortality/1893005/>.
- Widia, L., & Meihartati, T. (2017). Oxytocin Massage enhanced breast milk production ini post-partum women. *Maj Obstet Ginekol*, 25, 63–65. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/324478760_Oxytocin_massage_enhanced_breast_milk_production_in_post-partum_women/fulltext/5acf5d9b0f7e9b18965b1961/Oxytocin-massage-enhanced-breast-milk-production-in-post-partum-women.pdf
- Wulan, M. (2019). Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Normal Di Rsu Haji Medan Tahun 2018. *Jurnal Teknologi Kesehatan Dan Ilmu Sosial (Tekesnos)*, 1(1), 17–26. Retrieved from <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/tekesnos/article/view/923>
- Yuliana, W., Hakimi, M., & Isnaeni, Y. (2018). Efektifitas pijat punggung menggunakan minyak esensial lavender terhadap produksi asi ibu pasca salin. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 12(1), 29–37. <https://doi.org/10.31101/jkk.122>
- Zuidah. (2022). The Effect of Back Massage on Breastfeeding Mothers Using Lavender Essential Oil on Breast Milk Production in Bpm Wahyu Jl. Pertiwi No 58 Village Kolam Kecamatan Percut Sei Tuan Year 2021. *Midwifery Science*, 10(2), 51–58. <https://www.midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/493>