



---

**PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* DAN *MASSAGE EFFLEURAGE*  
MENGUNAKAN *CLARY SAGE OIL* TERHADAP PRODUKSI ASI  
(STUDI PRE-EKSPERIMENTAL DI PUSKESMAS  
BATANG GANSAL)**

<sup>1)</sup>Noviana Hestika, <sup>2)</sup>Wira Ekdeni Aifa, <sup>3)</sup>Rifa Yanti, <sup>4)</sup>Nurhidaya Fitria

Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru  
Jalan Parit Indah No. 38, Kelurahan Simpang Tiga, Kecamatan Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Riau-Indonesia

E-mail : <sup>1)</sup> noviana.Arzkhan@gmail.com, <sup>2)</sup> wiraekdeniaifa15@gmail.com, <sup>3)</sup> rifa.yanti@ikta.ac.id, <sup>4)</sup> nurhidayahfitria@ikta.ac.id

---

**Kata Kunci:**

*Hypnobreastfeeding, Massage  
Effleurage, Clary Sage Oil, Produksi  
ASI*

**ABSTRAK**

Laporan terbaru di Kabupaten Indragiri Hulu menerangkan bahwa cakupan pemantauan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 6 bulan adalah 35%. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi produksi ASI adalah keadaan psikologis ibu nifas. Upaya alami yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan dan rasa ketakutan ibu yakni memberikan teknik *Hypnobreastfeeding* dan pijat *Massage Effleurage* untuk meningkatkan produksi ASI. Untuk mengetahui pengaruh *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* dengan *Clary Sage Oil* untuk meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Pre Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Jumlah populasi penelitian sebanyak 46 ibu postpartum dan sampel berjumlah 21 orang melalui perhitungan rumus Isaac dan Michael serta kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil analisis bivariat menggunakan *wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai *p value* produksi ASI berdasarkan frekuensi BAK  $0,003 < 0,05$  dan *p value* produksi ASI berdasarkan frekuensi BAB  $0,002 < 0,05$ . Terdapat pengaruh intervensi *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* dengan *Clary Sage Oil* untuk meningkatkan produksi ASI di Puskesmas Batang Gansal Kabupaten Indragiri Hulu Tahun 2025.

**Keywords:**

*Hypnobreastfeeding, Effleurage  
Massage, Clary Sage Oil, Breast Milk  
Production*

**Info Artikel**

Tanggaldikirim: 9 Desember 2025  
Tanggaldirevisi: 19 Desember 2025  
Tanggalditerima: 23 Desember 2025  
DOI Artikel: 10.58794/jubidav2i2.614

**ABSTRACT**

*The latest report in Indragiri Hulu Regency explains that the coverage of monitoring exclusive breastfeeding for babies aged 6 months is 35%. One external factor that influences breast milk production is the psychological state of postpartum mothers. Natural efforts made to reduce maternal anxiety and fear include providing Hypnobreastfeeding techniques and Effleurage Massage to increase breast milk production. To determine the effect of Hypnobreastfeeding and Effleurage Massage with Clary Sage Oil on increasing breast milk production, this study used a quantitative approach with a Pre Experimental design with a One Group Pretest-Posttest design. The research population was 46 postpartum mothers and the sample consisted of 21 people through calculations using the Isaac and Michael formula and inclusion and exclusion criteria. The results of the bivariate analysis using the Wilcoxon signed rank test obtained a *p-value* for breast milk production based on the frequency of urination of  $0.003 < 0.05$  and a *p-value* for breast milk production based on the frequency of defecation of  $0.002 < 0.05$ . There is an effect of*



## **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alami bagi bayi dengan kandungan nutrisi yang paling tepat untuk tumbuh kembang bayi secara optimal pada usia 6 bulan. Kandungan gizi ASI melindungi daya tahan tubuh bayi, sehingga bayi dapat tumbuh dan berkembang lebih sehat. ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein pendukung kekebalan dan berguna untuk membunuh sejumlah besar bakteri sehingga pemberian ASI eksklusif berhubungan dengan pengurangan resiko kematian pada bayi (1).

Pada tahun 2018, hanya 31 dari 194 negara di dunia mencapai target global pemberian ASI sebesar 50% (2). Di berbagai wilayah di dunia, tingkat menyusui adalah 25% di Afrika Barat dan Tengah, 30% di Asia Timur dan Pasifik, 47% di Asia Selatan, dan 32% di Amerika Tengah dan Karibia. Selanjutnya sebanyak 51% di Asia Tenggara, 46% di negara berkembang, dan 38% di seluruh dunia. Target global untuk pemberian ASI eksklusif pada bayi di bawah 6 bulan adalah 70% pada tahun 2030. Target ini ditetapkan oleh WHO dan UNICEF, namun pencapaiannya masih jauh dari harapan, dengan angka global saat ini sekitar 44% menurut laporan dari Badan Pangan dan Gizi Dunia (3).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2021, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 sebesar 47,8%, ASI parsial 9,3% dan ASI predominan 3,3%. Data yang dicapai selama ini masih jauh dari target yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI yaitu sebanyak 80% dari target maksimal, sehingga dapat disimpulkan bahwa pencapaian ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target. Berdasarkan data tahun sebelumnya dan target

nasional, cakupan ASI eksklusif di Riau masih di bawah target yang diharapkan. Dinas Kesehatan Provinsi Riau melaporkan bahwa pada Februari 2023, cakupan ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari 6 bulan adalah 49,7% dengan target 80%, dan pada bayi usia 6 bulan adalah 46,6% dengan target 50%. Hal ini menunjukkan bahwa ada upaya yang perlu ditingkatkan untuk mencapai target yang diharapkan (4).

Capaian ASI eksklusif di Provinsi Riau sebagian besar mengalami penurunan capaian dibandingkan tahun 2023. Laporan dari Kabupaten Indragiri Hulu tahun 2023, cakupan pemantauan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 6 bulan adalah 35% menurun sedikit dibandingkan dengan tahun 2022 yang mencapai 36% (4). Salah satu faktor terhambatnya pencapaian ASI eksklusif adalah perusahaan yang tidak menyediakan ruang laktasi dan peralatan penunjang untuk memberikan kesempatan bagi ibu menyusui untuk pemberian ASI eksklusif serta tenaga konselor ASI yang masih terbatas jumlahnya dan belum maksimalnya kegiatan edukasi, advokasi dan sosialisasi ASI belum maksimal (5).

Secara umum, produksi ASI dipengaruhi oleh dua faktor meliputi internal dan eksternal. Faktor internal meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, jenis kelamin dan status kesehatan. Sedangkan faktor eksternal seperti kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi ibu nifas, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, pola istirahat dan aktivitas, laktasi yang terlalu sedikit, usia kehamilan saat melahirkan. Keadaan psikologis ibu nifas selama masa nifas juga menjadi faktor besar dalam produksi ASI sehingga membutuhkan perhatian baik dari tenaga



kesehatan maupun lingkungan keluarga (6). Gangguan psikologis yang dialami ibu nifas mempengaruhi produksi ASI, sehingga ibu mengalami ketidakpercayaan diri dalam memberikan ASI kepada bayinya (7). Menurut penelitian Sinaga (2020) menyatakan bahwa bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif berpeluang menderita 3,8 kali lebih tinggi dibandingkan bayi yang diberi ASI eksklusif (8).

Ada beberapa cara untuk meningkatkan produksi ASI. Upaya alami yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan dan rasa ketakutan ibu yakni memberikan teknik *Hypnobreastfeeding* yaitu teknik relaksasi untuk membantu ibu dalam proses menyusui, dengan memberikan afirmasi positif, perlakuan tersebut dapat memberikan rasa nyaman dan rileks, sehingga ibu menyusui berjalan dengan lancar dan memberikan pijat *Massage Effleurage* merupakan salah satu solusi untuk mengatasi produksi ASI yang tidak merata (9).

*Massage Effleurage* dilakukan disepanjang tulang belakang (*vertebrae*) hingga tulang costae kelima sampai keenam, ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan pelepasan hormon oksitosin sehingga ASI keluar dengan cepat. Oksitosin dapat diperoleh dengan berbagai cara, baik secara oral, intranasal, intramuskular, maupun dengan pijatan yang merangsang pelepasan hormon oksitosin (10). Fungsi *massage efflurage* ini dapat memberikan rasa rileks pada ibu dan memperlancar aliran saraf dan saluran ASI pada kedua payudara. *Clary Sage Oil* yang diberikan secara *massage*, secara psikologis dapat mempengaruhi ibu untuk merasa tenang dan rileks sehingga terjadi pelepasan hormon oksitosin (11).

Sebagian besar ibu postpartum di Puskesmas Batang Gansal Kabupaten Indragiri Hulu belum mencapai produksi ASI optimal pada masa awal setelah persalinan. Rendahnya

produksi ASI ini berpotensi mengganggu keberhasilan pemberian ASI eksklusif apabila tidak segera ditangani. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* dengan *Clary Sage Oil* dinilai perlu untuk diuji efektivitasnya dalam meningkatkan produksi ASI, mengurangi stres ibu, dan mempercepat respons hormonal terhadap laktasi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* menggunakan *Clary Sage Oil* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Batang Gansal Kabupaten Indragiri Hulu Tahun 2025

## TINJAUAN PUSTAKA

### Konsep ASI Eksklusif

ASI eksklusif menurut WHO (*World Health Organization*) adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan cairan lain baik susu formula, air putih, air jeruk ataupun makanan tambahan lain. Sebelum mencapai usia 6 bulan system pencernaan bayi belum mampu berfungsi dengan sempurna sehingga ia belum mampu mencerna selain ASI (12).

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan dilanjutkan sampai 2 tahun dapat memberikan keuntungan bukan hanya bagi bayi dan ibu saja tetapi juga bagi tempat kerja ibu. Pemberian ASI eksklusif sangat bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi dalam kurun waktu 6 bulan pertama kelahiran.

### Konsep *Hypnobreastfeeding*

*Hypnobreastfeeding* adalah relaksasi yang dicapai bila jiwa raga berada dalam kondisi tenang pada saat menyusui. Relaksasi merupakan sebuah ketrampilan, sehingga perlu diulang-ulang untuk menentukan keberhasilannya. Adapun timbulnya suasana rileks dapat didukung oleh ruangan/suasana tenang, menggunakan musik untuk relaksasi,



ditambah aromatherapy, panduan relaksasi otot, nafas dan pikiran (13).

Dasar *Hypnobreastfeeding* adalah relaksasi, dengan relaksasi perasaan stress, cemas atau tekanan psikologis yang sering terjadi pada ibu pekerja akan teratasi. Relaksasi memunculkan perasaan tenang, nyaman dan bahagia yang akhirnya dapat meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin untuk kelancaran produksi ASI (13).

*Hypnobreastfeeding*, yaitu teknik yang memanfaatkan hypnosis (hipnosis) untuk mendukung produksi dan pemberian ASI pada ibu menyusui. Hypnosis adalah proses yang membantu seseorang masuk ke kondisi bawah sadar (*subconscious/unconscious*). Dalam kondisi ini, pikiran logis dan analitis menjadi lebih rileks, memungkinkan individu untuk menerima sugesti yang bertujuan meningkatkan potensi internal. Kondisi ini sering disebut sebagai *hypnotic trance* (24).

#### Konsep *Massage Effleurage*

Terapi masase yaitu serangkaian teknik sentuhan atau usapan yang didesain untuk mengurangi nyeri, menormalkan tonus otot atau jaringan sehingga membantu mengembalikan gerak dan fungsi dari sistem muskuloskeletal dengan didukung oleh pemeriksaan serta evaluasi yang komprehensif terhadap keluhan pasien. *Effleurage* yaitu tekanan gosokan yang lebih mantap (*gentle*) yang bertujuan untuk membantu aliran vena dan limfe dengan arah dari distal ke proksimal. Terapis dapat menggunakan tekanan dari tangan atau memberi tekanan lebih dengan berat tubuh bagian atas (15).

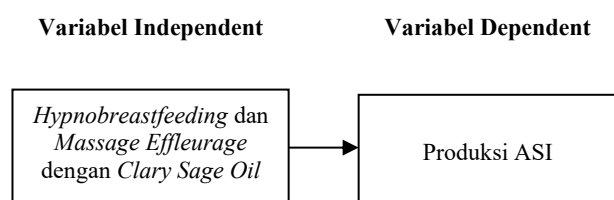
#### Konsep *Clary Sage Oil*

*Clary Sage Oil* adalah minyak esensial yang berasal dari tanaman *Salvia sclarea*, yang diekstrak melalui proses distilasi uap dari bunga dan daun tanaman tersebut. *Clary sage* dikenal luas dalam praktik aromaterapi karena

kandungan senyawa aktif seperti linalyl acetate, linalool, dan sclareol, yang berperan dalam memberikan efek fisiologis pada sistem saraf dan hormonal (16). Hal ini sangat berpengaruh positif salah satunya bagi produksi ASI karena memberikan efek relaksasi bag ibu sehingga menimbulkan ketenangan baik pikiran maupun fisik dan lingkungannya.

Dalam praktik pijat atau *Massage Effleurage*, *Clary sage* sering digunakan sebagai minyak esensial yang dicampur dengan *carrier oil* (seperti minyak kelapa atau zaitun), karena dapat memberikan efek relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah di area payudara dan punggung, serta merangsang hormon-hormon laktasi. Efek kombinatif antara sentuhan lembut dan aroma *Clary sage* dapat membantu ibu merasa lebih tenang, nyaman, dan lebih percaya diri dalam menyusui. Bagi wanita, *Clary Sage Oil* yang diaplikasikan dalam pemijatan mampu membantu menjaga keseimbangan hormon terutama bagi mereka yang sedang menstruasi, menyusui, atau masa menopause (17).

#### Diagram Kerangka Konsep



#### Hipotesis

1. Ha:  
Terdapat pengaruh *hypnobreastfeeding* dan *massage effleurage* dengan *clary sage oil* untuk meningkatkan produksi ASI di Puskesmas Batang Gansal Kabupaten Indragiri Hulu tahun 2025.
2. Ho:  
Tidak pengaruh *hypnobreastfeeding* dan *massage effleurage* dengan *clary sage oil* untuk meningkatkan produksi ASI di



Puskesmas Batang Gansal Kabupaten Indragiri Hulu tahun 2025.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan bentuk *Pre-experimental (non design)* dengan desain *one group pretest-posttest*. Variabel independen penelitian ini adalah *Hypnobreast Feeding* dan *Massage Effleurage* dengan *Clary Sage Oil* sedangkan dependen adalah produksi ASI.

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Batang Gansal Kabupaten Indragiri Hulu yang berlangsung pada bulan Agustus sampai dengan November 2025. Populasi sebanyak 46 ibu postpartum dengan sampel sebanyak 21 orang menurut perhitungan rumus Isaac dan Michael. Penggunaan rumus Isaac dan Michael karena bersifat sederhana dan praktis serta menyediakan penambahan sampel dalam mencegah *drop out* populasi. Penetapan sampel juga disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi seperti ibu post partum (hari ke-3 hingga ke-10 setelah melahirkan), melahirkan secara normal (pervaginam) tanpa komplikasi berat, bayi dalam keadaan sehat dan tidak memiliki kelainan kongenital atau gangguan menyusui, ibu yang menyusui secara langsung (*direct breastfeeding*), bersedia mengikuti intervensi *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* secara penuh, sedangkan kriteria eksklusi, yaitu ibu dengan riwayat penyakit kronis, masalah payudara seperti mastitis, abses, atau puting lecet berat, dalam pengobatan tertentu yang kontraindikasi dengan menyusui atau *Clary Sage Oil*, tidak hadir dalam pengambilan data.

Intervensi *Hypnobreastfeeding* diberikan melalui sebuah audio yang diputarkan selama kurang lebih 15-20 menit yang dilakukan pada waktu 6 jam pospartum selama tiga hari. Sedangkan untuk intervensi *Massage Effleurage* dilakukan dengan pemijatan di area

punggung atas, bahu, dan sekitar payudara dalam waktu pemijatan sekitar 10-15 menit perhari selama tiga hari. Intervensi ini membutuhkan campuran antara minyak *Clary Sage* dan *carrier oil*. Dua intervensi yang diterapkan dikerjakan oleh peneliti terhadap masing masing sampel penelitian.

Pengumpulan data dikerjakan melalui beberapa tahapan, yaitu pemeriksaan (*editing*), pengkodean (*coding*), memasukkan data (*entry*), dan pembersihan (*cleaning*). Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan *Saphiro wilk*, kemudian dilakukan analisis univariat, dan terakhir adalah analisis bivariat menggunakan *wilcoxon signed rank test* dengan  $p\text{ value} < 0.05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

#### Gambaran Distribusi Produksi ASI Ibu Postpartum Sebelum dilakukan Penerapan *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* dengan *Clary Sage Oil*

Tabel 1. Distribusi Produksi ASI Ibu Postpartum Sebelum dilakukan Penerapan *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* dengan *Clary Sage Oil*

No	Produksi ASI Ibu Postpartum	<i>f</i>	%
Frekuensi BAK Bayi			
1	Kurang	15	71,4
2	Cukup	6	28,6
Total		21	100
Frekuensi BAB Bayi			
1	Kurang	16	76,2
2	Cukup	5	23,8
Total		21	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas kriteria dalam menentukan produksi ASI ibu postpartum sebelum dilakukan penerapan *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage*





dengan *Clary Sage Oil* berdasarkan frekuensi BAK bayi dalam kategori kurang sebanyak 15 orang (71,4%), dan berdasarkan frekuensi BAB bayi mayoritas dalam kategori kurang sebanyak 16 orang (76,2%).

**Gambaran Distribusi Produksi ASI Ibu Postpartum sesudah dilakukan Penerapan *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* dengan *Clary Sage Oil***

**Tabel 2.** Distribusi Produksi ASI Ibu Postpartum sesudah dilakukan Penerapan *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* dengan *Clary Sage Oil*

No	Produksi ASI Ibu Postpartum	<i>f</i>	%
Frekuensi BAK Bayi			
1	Kurang	6	28,6
2	Cukup	15	71,4
Total		21	100
Frekuensi BAB Bayi			
1	Kurang	6	28,6
2	Cukup	15	71,4
Total		21	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa mayoritas kriteria produksi ASI ibu postpartum sesudah pijat oksitosin menggunakan *Clary Sage Oil* berdasarkan frekuensi BAK bayi dalam kategori cukup sebanyak 15 orang (71,4%), dan berdasarkan frekuensi BAB bayi dalam kategori cukup sebanyak 15 orang (71,4%).

**Pengaruh Intervensi *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* dengan *Clary Sage Oil* untuk Meningkatkan Produksi ASI**

**Tabel 3.** Intervensi *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* dengan *Clary Sage Oil* untuk Meningkatkan Produksi ASI di Puskesmas Batang Gansal Kabupaten Indragiri Hulu Tahun 2025

Test Statistics	BAK Posttest-Pretest	BAB Posttest-Pretest
Z	-3,000b	-3,162b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,003	0,002

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan *wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai *p value* produksi ASI berdasarkan frekuensi BAK  $0,003 < 0,05$  dan *p value* produksi ASI berdasarkan frekuensi BAB  $0,002 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh intervensi *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* dengan *Clary Sage Oil* terhadap peningkatan produksi ASI di Puskesmas Batang Gansal Kabupaten Indragiri Hulu Tahun 2025.

**PEMBAHASAN**

**Gambaran Produksi ASI Ibu Postpartum sebelum dilakukan Penerapan *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* dengan *Clary Sage Oil***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 21 responden yang diteliti, mayoritas kriteria dalam menentukan produksi ASI ibu postpartum sebelum dilakukan penerapan *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* dengan *Clary Sage Oil* berdasarkan frekuensi BAK bayi dalam kategori kurang sebanyak 15 orang (71,4%), dan berdasarkan frekuensi BAB bayi dalam kategori kurang sebanyak 16 orang (76,2%). Dapat diartikan bahwa kebanyakan sampel yang berjumlah 21 ibu postpartum



berada dalam kategori kurang dalam produksi ASI mereka.

Beberapa kondisi diyakini memengaruhi produksi ASI, salah satunya adalah faktor psikologi yang membuat ibu kurang nyaman, tidak merasa tenang, frekuensi pengeluaran ASI ibu yang masih kurang, dan hisapan bayi yang tidak kuat dapat menyebabkan produksi ASI belum keluar dengan optimal.

Hasil penelitian sejalan dengan yang dilakukan oleh Hamidah et al., (2023) dengan judul *Hypnobreastfeeding and Massage Effluarge with Clary Sage Oil to Increase Breast Milk Production for Public Mothers*, didapatkan produksi ASI ibu nifas sebelum diberikan penerapan Hypnobreastfeeding dan Massage Effluarge dengan Clary Sage Oil dengan kategori belum terpenuhi yaitu sebanyak 5 responden (0%) (9).

Sesuai dengan salah satu teori Sulaeman (2019) adanya hormon estrogen dan progesteron turun secara drastis dan digantikan oleh hormon oksitosin dan hormon prolaktin. Hormon prolaktin dan oksitosin berperan dalam proses laktasi sehingga pengeluaran ASI akan lancar. ASI yang tidak keluar bukan karena produksi ASI yang tidak tercukupi, tetapi produksi ASI cukup namun pengeluarannya terhambat akibat hambatan sekresi oksitosin (14).

Hasil penelitian ini mendukung pendapat yang dikemukakan oleh Hamidah et al. (2023) hambatan saat pemberian ASI eksklusif pada bayi baru lahir sering disebabkan karena ASI yang belum keluar dan berkurangnya produksi ASI, hal ini karena berkurangnya rangsangan hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran pengeluaran ASI. Produksi ASI tidak maksimal juga disebabkan karena psikologi kurang baik sehingga produksi ASI tidak dapat mencukupi kebutuhan bayi.

Psikologis memegang peranan penting dalam menunjang produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin yang berhubungan dengan psikologis ibu (9).

Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi produksi ASI adalah keadaan psikologis ibu nifas. Perubahan psikologis selama masa nifas merupakan fase yang memerlukan perhatian baik dari tenaga kesehatan maupun lingkungan keluarga. Jika kondisi mental ibu nifas tidak diperhatikan ibu nifas dapat mengalami kecemasan yang meningkat apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan postpartum blues, depresi postpartum dan psikosi postpartum. Faktor psikologis ibu sangat mempengaruhi jumlah produksi ASI. Ibu menyusui harus memiliki waktu istirahat untuk produksi ASI dan energi ibu (16).

Menurut asumsi peneliti produksi ASI dipengaruhi oleh psikis ibu seperti rasa senang, bahagia, dan rasa/pikiran positif yang akan mengoptimalkan kerja hormon oksitosin ASI akan lancar keluar. Serta frekuensi menyusui dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, karena frekuensi menyusui berkaitan dengan kemampuan stimulasi kedua hormon dalam kelenjar payudara yakni hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Jadi semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak.

### **Gambaran Produksi ASI Ibu Postpartum sesudah dilakukan Penerapan Hypnobreastfeeding dan Massage Effleurage dengan Clary Sage Oil**

Dari 21 responden yang diamati, mayoritas kriteria dalam menentukan produksi ASI ibu postpartum sesudah pijat oksitosin dengan memakai Clary Sage Oil menurut frekuensi BAK bayi adalah kategori cukup sebanyak 15 orang (71,4%), begitupula dengan



frekuensi BAB bayi juga dalam kategori cukup yaitu sebanyak 15 orang (71,4%). Dari pengamatan *pretest* dan *posttest* yang dilakukan, dapat dijelaskan bahwa terjadi peningkatan produksi ASI baik dari BAK dan BAB bayi dari kategori kurang menjadi cukup. Perubahan kategori ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diterapkan mampu memengaruhi produksi ASI.

Hasil penelitian sejalan dengan yang dilakukan oleh Hamidah et al., (2023) didapatkan bahwa sesudah penerapan *hypnobreastfeeding* dan *massage effluarge* dengan *Clary Sage Oil* untuk meningkatkan produksi ASI pada Ibu Nifas terhadap 5 responden mendapatkan presentasi sebesar (70%) dengan kategori terpenuhi dalam peningkatan produksi ASI (9).

Hasil penelitian ini menguatkan penelitian sebelumnya bahwa terapi nonfarmakologi pijat oksitosin dengan *Massage Effleurage* pada ibu nifas terdapat pengaruh terhadap peningkatan jumlah produksi ASI (11) (15). Metode intervensi *Massage Effleurage* dapat dilakukan dengan gerakan tidak terlalu banyak, sehingga dapat diingat oleh keluarga ataupun suami untuk melakukan *massage Massage Effleurage* dan tidak membutuhkan waktu yang lama untuk melakukannya (19).

Hasil penelitian ini mendukung pendapat yang dikemukakan oleh Apreliasari & Risnawati (2020) produksi ASI yang kurang setelah ibu postpartum dapat ditingkatkan dengan terapi nonfarmakologi pijat oksitosin (19). Pemberian pijat mampu meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu yang dapat dilihat dari berat badan bayi hari, frekuensi menyusui, lama tidur bayi, frekuensi buang air besar (BAB) dan Buang Air Kecil (BAK), serta waktu istirahat tidur ibu (20).

Pendapat lainnya dikemukakan oleh Fairus (2021) pengeluaran oksitosin juga

dipengaruhi oleh isapan bayi oleh reseptor di sistem duktus. Isapan bayi mampu menimbulkan impuls sensorik yang diteruskan ke medulla spinalis melalui saraf somatik. Impuls sensori dikirim ke hipotalamus melalui saraf plaventrikularis menuju hypofise posterior, sehingga disekresi hormon oksitosin. Hormon oksitosin menuju ke vaskuler dan kelenjar mammae. Akibatnya terjadi kontraksi sel miopitel yang menyebabkan susu mengalir dari alveoli ke duktus alveoli bersamaan dengan hisapan bayi.

Menurut asumsi peneliti ibu harus rutin dalam melakukan pijat oksitosin yang didukung oleh suami, sehingga peran aktif suami dapat memperlancar produksi ASI secara penuh, karena dengan pemijatan mampu menciptakan rasa tenang dan nyaman bagi ibu, sehingga mampu mempertahankan produksi ASI.

### **Pengaruh Intervensi *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* dengan *Clary Sage Oil* untuk Meningkatkan Produksi ASI**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis bivariat menggunakan *wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai *p value* produksi ASI berdasarkan frekuensi BAK  $0,003 < 0,05$  dan *p value* produksi ASI berdasarkan frekuensi BAB  $0,002 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh intervensi *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* dengan *Clary Sage Oil* untuk meningkatkan produksi ASI di Puskesmas Batang Gansal Kabupaten Indragiri Hulu Tahun 2025.

Hasil penelitian sejalan dengan yang dilakukan oleh Gaparini et al., (2024) dapat dilihat bahwa hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa pengeluaran ASI 6 jam dan hari ke-7 postpartum, masing-masing memperoleh nilai Pretest-Posttest yang sama yaitu Negatif Rank sebesar 0,00 sedangkan Positif Rank sebesar 20,50, hal ini berarti terjadinya peningkatan





pengeluaran ASI pada partisipan setelah mendapatkan intervensi berupa *Hypnobreastfeeding*. Selain itu, pengeluaran ASI pada 6 jam dan hari ke-7 postpartum memiliki nilai Z sebesar -5,514 dengan p-value yaitu 0,000, dari hasil uji ini didapatkan p-value < 0,05, maka  $H_a$  diterima atau terdapat pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Nifas (20).

Senada hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulan et al., (2023) hasil dari uji Wilcoxon yang dilakukan pada kelompok kontrol dan eksperimen. Pada kelompok kontrol, didapatkan nilai positif sebanyak 25 dan rata-rata kenaikan sebanyak 13, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua responden mengalami kenaikan volume ASI dengan nilai rata-rata 13. Uji Wilcoxon pada kelompok kontrol memiliki p-value sebesar 0.000 dan nilai Z hitung sebesar -4.382 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat *Effleurage* pada punggung terhadap volume ASI pada ibu nifas (26).

Hasil penelitian ini mendukung pendapat yang dikemukakan oleh Sofiyanti et al., (2019) dengan hasil yang didapatkan bahwa *Hypnobreastfeeding* berpengaruh Terhadap Produksi Air Susu Ibu pada 10 ibu Menyusui di Puskesmas Unggaran. *Hypnobreastfeeding* dan *massage effluarge* adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar dan ibu akan merasa nyaman agar menghasilkan ASI yang mencukupi. *Hypnobreastfeeding* dan *massage effluarge* dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi dan pijatan untuk mengurangi kecemasan, dan stress pada ibu, sehingga bisa meningkatkan produksi ASI. Caranya dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif dan pijatan yang dapat merangsang hormon prolactin merangsang sel-sel epitelial alveolar yang berfungsi untuk sekresi air susu yang membantu proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat

berkonsentrasi pada suatu hal (keadaan hipnosis). Sehingga pola pikir ibu akan dibuat lebih positif, memiliki rasa percaya diri, dan ikhlas (24) (27).

Pendapat lainnya dikemukakan oleh Ruslinawati (2020), bahwa pengeluaran ASI terdapat hambatan dari ibu menyusui seperti faktor psikologis yang membuat ibu kurang nyaman, tidak merasa tenang dan frekuensi pengeluaran ASI ibu yang masih kurang menjadi dapat menyebabkan produksi ASI belum keluar dengan optimal. Persiapan menyusui mencakup tiga hal, yaitu fisik, pikiran, dan jiwa. Semua itu tidak bisa dipisahkan. Karena, mind set seorang ibu berperan besar dalam proses menyusui. Jika ibu sudah pesimis dan merasa tidak mampu memberikan ASI untuk bayi, jumlah ASI ibu pun akan terpengaruh (22). *Hypnobreastfeeding* sangat membantu ibu menyusui untuk memberikan sugesti positif bahwa ia mampu menyusui bayinya dengan baik (23). Menurut Ruslinawati (2020) menunjukkan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi pengeluaran ASI pada ibu menyusui jika tidak bisa mengontrol tingkat kecemasan ataupun emosional maka hasil pengeluaran ASI akan mempengaruhi, sedangkan ibu menyusui yang diberikan terapi *Hypnobreastfeeding* dapat memperdayakan dirinya dengan melakukan relaksasi otot, pikiran, dan pola nafas melalui sugesti positif untuk memberikan rasa nyaman pada ibu menyusui sehingga proses menyusui berjalan dengan lancar (22).

Metode *Hypnobreastfeeding* dapat digunakan untuk ibu nifas agar menjadi lebih percaya diri dan lebih siap untuk menyusui bayinya sehingga produksi ASI dapat meningkat. Cara kerja *Hypnobreastfeeding* yaitu dengan memberikan kalimat afirmasi positif yang membantu proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat



berkonsentrasi pada suatu hal (keadaan hipnosis) sehingga dapat membantu kelancaran proses menyusui yang memperhatikan mind, body and soul ibu menyusui (24). *Hypnobreastfeeding* dapat membuat ibu lebih rileks, tenang, dan nyaman selama menyusui sehingga muncul umpan balik positif yaitu peningkatan pelepasan hormone oksitosin dan hormone prolaktin oleh hipofisis. Hormone prolaktin berperan dalam menstimulasi nutrisi untuk sintesis susu dalam sel sekresi alveoli sedangkan hormone oksitosin menyebabkan kontraksi myoepithelial di sekitar alveoli dan mengeluarkan air susu (25).

Keberhasilan dari relaksasi adalah ibu mampu melakukan self hypnosis. Terapis belum tentu dapat selalu mendampingi selama proses relaksasi, sehingga ibu diajarkan untuk melakukan induksi hypnosis, teknik pendalaman relaksasi, dan menanamkan sugesti hypnosis. Ibu diajarkan bagaimana menggunakan self-hypnosis untuk mempersiapkan diri mereka sendiri menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Selama selfhypnosis, ibu dilatih untuk membayangkan mengatasi stres dan menanamkan sugesti hypnosis untuk mengurangi kecemasan dan membangun kepercayaan diri. Sehingga ketika self-hypnosis dilakukan secara terus menerus maka segala kecemasan yang dialami ibu post partum akan berkurang. Relaksasi juga terbukti untuk membantu dalam mengelola waktu tidur, mengurangi kegugupan, dan mampu mengontrol keinginan sehingga ketika pikiran relaks maka akan mampu memanfaatkan waktu dengan kegiatan yang lebih positif sehingga stress dan kecemasan berkurang (24) (25).

Menurut asumsi peneliti *Hypnobreastfeeding* dan *maasage effluarge* mampu meningkatkan produksi ASI karena memberikan efek rileks, ketenangan fisik, pikiran, dan kenyamanan pada masa menyusui

yang dapat memberikan pikiran positif berupa respon peningkatan pelepasan oksitosin dan prolactin oleh pituitary. Hormone prolactin berperan dalam merangsang zat gizi untuk sintesis asir susu dalam sel-sel sekretorius alveoli. Oksitosin menyebabkan kontraksi miopitel disekeliling alveolus dan mengeluarkan air susu.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh intervensi *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* dengan *Clary Sage Oil* terhadap peningkatan produksi ASI di Puskesmas Batang Gansal Kabupaten Indragiri Hulu Tahun 2025 yang disimpulkan dari hasil analisis bivariat menggunakan *wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai p value produksi ASI ( $p < 0.003$  dan  $p < 0.002$ ) serta dari interpretasi hasil ditemukan perubahan kategori dari kurang menjadi cukup dalam produksi ASI.

Diharapkan kepada tenaga kesehatan di Puskesmas untuk lebih mengoptimalkan edukasi tentang teknik relaksasi dan stimulasi produksi ASI, termasuk *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage*, karena kedua metode tersebut terbukti mampu membantu meningkatkan produksi ASI secara aman dan bersifat non-farmakologis. Penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih luas diharapkan dapat dilakukan untuk mendukung hasil temuan. Selain itu, diperlukan protokol yang memenuhi standar mengenai intervensi *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effleurage* di fasilitas kesehatan tingkat puskesmas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Iis and E. Rohaeni, "Perbedaan Pemberian ASI Eksklusif dengan yang Tidak Eksklusif Terhadap Pertumbuhan pada Balita Di UPTD Puskesmas Krangkeng Kabupaten



- Indramayu," *Syntax Literate*, Vol. 6, No. 7, pp. 3260-3268, Juli 2021.
- [2] M. Indrayani and S. Wulandari, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Kelurahan Paya Pasir Kecamatan Medan Marelan Tahun 2023," *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, Vol. 10, No. 2, pp.125-132, September 2024
- [3] WHO, "Breastfeeding," 2025, [Online]. Tersedia: [https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1) [Diakses: 03 Maret 2025]
- [4] Dinas Kesehatan Provinsi Riau," Laporan Cakupan ASI Eksklusif Provinsi Riau Tahun 2023," 2023.
- [5] Dinas Kesehatan Provinsi Riau,"Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2022," 2022.
- [6] Mustika, D. N., et.al., "Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas," Surabaya: In Akademi Kebidanan Griya Husada, 2018.
- [7] Brier, J., and L. D. Jayanti, "Nutrisi Molekuler Dan Fungsi Kognitif," *Jurnal Universitas Airlangga*, Vol. 21, No. 2, 2020.
- [8] H. T. Sinaga and M. Siregar, "Literatur Review: Faktor Penyebab Rendahnya Cakupan Inisiasi Menyusu Dini dan Pemberian ASI Eksklusif," *Action: Aceh Nutrition Journal*, Vol. 5, No. 2, pp. 164-171, November 2020, <http://dx.doi.org/10.30867/action.v5i2.316>
- [9] A. N. Hamidah, Kusumastuti, and F. Prabandari, " Hypnobreastfeeding and Massage Effluarge with Clary Sage Oil to Increase Milk Production for Public Mothers," *The 18th University Research Colloquium 2023, Universitas Muhhamadiyah Purwokerto*, pp. 67-73
- [10] K. Susanti, R. Ruspita, R. Rahmi, " Pengaruh *Effflurage Massage* Terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Post Partum di BPM Rosita Kota Pekanbaru," *Joruanl of Healthcare Technology and Medicine*, Vol. 7, No. 2, pp. 1198-1205, Oktober 2021
- [11] J. Aritonang, D. Y. Ginting, S. Daulay, and K. Sianipar, " Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post artum Melalui Pijat *Effflurage* di Klinik LMT Siregar," *Jomis (Journal of Midwifery Science)*, Vo. 6, N. 2, pp. 148-154, Juli 2022
- [12] Gunarmi, Merida, Y., Fatmawati, R., Sari, T. P., Murniati, & Widiyanti, R. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. NEM. <https://eprints.triatmamulya.ac.id>
- [13] Ritonga, P. T., & Siburian, U. D. (2024). *Hypnobreastfeeding: Strategi Efektif Untuk Keberhasilan Inisiasi Menyusu Dini Dalam Pencegahan Stunting* (Cet. Pertama). Get Press Indonesia.
- [14] R. Sulaeman, P. Lina, and D. Purnamawati, "Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Primipara," *Jurnal Kesehatan Prima*, Vol. 13, No. 1, pp. 10-17, Februari 2019.
- [15] Anggiat, "Terapi Massage dalam Intervensi Fisioterapi," Sidoarjo: BFS Medika, 2022.
- [16] E. Khusniyati and H. Purwati, " Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui," *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 13, No. 1, pp. 15-24, November 2024
- [17] A. F. Afonso, O. R. Pereira, A. Fernandes, R. C. Calhelh, A. M. S. Silva, I. C.F.R. Ferreira, and S. M. Cardoso, "Phytochemical Composition and Bioactive E\_ects of *Salvia africana*, *Salvia o\_cinalis* 'Icterina', and *Salvia mexicana* Aqueous Extracts," *Molecules*, Vol. 24, pp.1-13, 2019



- [18] K. C. Gallardo, P.Q. Rincon, and J. O. Verbel, "Aromatherapy and Essential Oils: Holistic Strategis in Complementary and Alternative Medicine for Integral Wellbeing," *Plans*, 24, 400, pp. 1-24, 2025.
- [19] Apreliasari, H., & Risnawati. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Produksi ASI. *JIKA*, 5(1), 48–52.
- [20] A. Gaparini, L. P. Astutik, and L. Meyasa, "Hypnobreastfeeding Meningkatkan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas," *Jurnal Kebidanan Malakhi*, Vol. 5, No. 2, . pp. 114-121, Agustus 2024
- [21] Marmi, *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas 'Puerperium Care*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018.
- [22] Ruslinawati, H., Darmayanti, & Lydiani, D, "Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas 09 November Banjarmasin," *Caring Nursing Journal*, Vol. 2, Vol. 4, pp. 1–6, 2020.
- [23] E. P. Sari and D. A. Murni, " Pengaruh Hypnobreastfeeding untuk Meningkatkan Motivasi Ibu dalam Memberikan ASI pada Bayi 0-6 Bulan di Puskesmas Sidomulyo," *Jurnal Kesehatan Tambusai*, Vol. 5, No. 2, Juni 2024.
- [24] I. Sofiyanti, F. P. Astuti, and H. Windayanti, " Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui," *Indonesia Journal of Midwifery (IJM)*, Vol. 2, No. 2, pp. 84-89, September 2019.
- [25] Suprida, A. Kadir, and E. Masfira, " Efektifitas Hypnoreastfeeding pada Produksi ASI," *Ist Journal Complementary of Health*, pp. 20-25, 2021
- [26] D. P. Ulan, E. Wahyutri, and N. A. Syukur, " The Effect of massage on the back and Breasts on Milk Produkction in Postpartum Mothers in The Working Area oh the Barong Tongkok Health Center in 2022, *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)*, Vo. 2, No. 2, pp. 617-632, Februari 2023
- [27] I. Yanti, "Pengaruh Massage Effluerage Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Pmb Bd. Devi Andriani, S.Sit, Mkm Lhokseumawe Tahun 2024," Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh, 2024.