

Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Lapang

Henni Danel¹, Ririn Ariyanti,² Doris Noviani³

^{1,2,3} Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan

Email: [¹hennidanel@gmail.com](mailto:hennidanel@gmail.com), [²ririn_ariyanti@borneo.ac.id](mailto:ririn_ariyanti@borneo.ac.id), [³dorisonoviani@borneo.ac.id](mailto:dorisonoviani@borneo.ac.id)

Article History:

Received Jun 22th, 2025

Accepted Jul 27th, 2025

Published Aug 11th, 2025

Abstrak

Latar Belakang: Pemberian rebusan jahe dan aromaterapi lavender terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Lapang. Kombinasi kedua metode ini membantu ibu menyusui merasa lebih rileks dan mendukung proses laktasi secara alami, sehingga produksi ASI meningkat secara signifikan. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan jahe dan aromaterapi lavender terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Lapang. **Metode:** Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen berbentuk desain pretest and posttest nonequivalent without control group. *Penelitian akan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Lapang.* nonprobability sampling dengan teknik total sampling sebanyak 10 orang. Instrumen menggunakan kuesioner data demografi, lembar observasi produksi ASI. Data dianalisis dengan uji *wilcoxon*. **Hasil:** Diperoleh bahwa produksi ASI pretest pada ibu post partum yaitu mean sebesar 4,50 ml; median sebesar 5 ml; standar deviasi sebesar 4.378 ml; nilai minimum sebesar 0 ml, nilai maksimum sebesar 10 ml. Diperoleh bahwa produksi ASI posttest pada ibu post partum yaitu mean sebesar 415 ml; median sebesar 405 ml; standar deviasi sebesar 109,848 ml; nilai minimum sebesar 300 ml, nilai maksimum sebesar 610 ml. Diperoleh dari hasil uji *wilcoxon* nilai- $p=0,005$ (nilai- $p<0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pemberian rebusan jahe dan aromaterapi lavender terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Lapang.

Kata kunci: Pemberian Rebusan Jahe, Aromaterapi Lavender, Peningkatan Produksi ASI

Abstract

Background: Ginger decoction and lavender aromatherapy have been shown to be effective in increasing breast milk production in the Tanjung Lapang Health Center working area. The combination of these two methods helps breastfeeding mothers feel more relaxed and supports the natural lactation process, so that milk production increases significantly. **Objective:** To determine the effect of ginger decoction and lavender aromatherapy on increasing breast milk production in the working area of Tanjung Lapang Health Center. **Methods:** The research design used in this study is a pre-experiment in the form of a pretest and posttest nonequivalent without control group design. The research will be conducted in the working area of the Tanjung Lapang Health Center. nonprobability sampling with total sampling technique as many as 10 people. The instrument used a demographic data questionnaire, breast milk production observation sheet. Data were analyzed with the Wilcoxon test. **Results:** It was found that pretest breast milk production in post partum mothers was mean of 4.50 ml; median of 5 ml; standard deviation of 4.378 ml; minimum value of 0 ml, maximum value of 10 ml. It was found that posttest breast milk production in post partum mothers was mean of 415 ml; median of 405 ml; standard deviation of 109.848 ml; minimum value of 300 ml, maximum value of 610 ml. Obtained from the results of the Wilcoxon test p -value = 0.005 (p -value <0.05). **Conclusion:** There is an effect of ginger decoction and lavender

aromatherapy on increasing breast milk production in the Tanjung Lapang Health Center working area.

Keywords: *Ginger Decoction, Lavender Aromatherapy, Increased Breast Milk Production*

1. PENDAHULUAN

Menyusui dapat menjadi salah satu langkah awal bagi bayi untuk memiliki kehidupan yang sehat dan sejahtera. Pemerintah Indonesia diharapkan dapat mencapai target cakupan ASI eksklusif untuk membantu dunia mencapai tujuan SDG, salah satunya adalah menjamin kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan setiap orang di segala usia (Kemenkes, RI., 2020). WHO telah merekomendasikan bahwa ASI harus diberikan sepenuhnya kepada bayi hingga usia enam bulan. ASI memberi bayi kalori, mineral, vitamin, dan nutrisi lainnya yang dibutuhkan untuk kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan yang maksimal. Bayi terlindungi dari berbagai penyakit oleh antibodi yang ada dalam ASI (Sharma & Khadka, 2019).

ASI yang tidak lancar adalah masalah yang dihadapi oleh sebagian ibu menyusui karena kurangnya ASI yang dikeluarkan, yang berdampak pada status gizi bayi dan rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif. Akibatnya, ibu harus memberi bayi susu formula untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka, yang pada gilirannya akan berdampak pada produksi ASI. Kondisi yang memengaruhi ASI eksklusif termasuk masalah selama menyusui, awal menyusui yang terlambat, lama waktu menyusui, dan produksi ASI yang rendah. Beberapa masalah menyusui, termasuk mastitis 5,6%, nyeri payudara 3,9%, bengkak payudara 10,8%, masalah putting 7,7%, dan kemerahan 28,8%, memengaruhi pemberian ASI eksklusif (Karaçam & Sağlık, 2018).

Data bayi yang menerima air susu ibu atau di bawah usia 6 bulan di Indonesia semakin membaik. Hal ini berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) yang menunjukkan persentase pemberian ASI eksklusif nasional terus meningkat dalam 4 tahun terakhir, 2019-2022. Data persentase pemberian ASI eksklusif mencapai 72,04% dari populasi bayi berusia 0-6 bulan pada 2022. Angka itu meningkat 0,65% dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 71,58%. Selama 7 tahun terakhir, persentase pemberian ASI eksklusif di Indonesia mencapai angka tertinggi pada 2022. Berdasarkan tingkat provinsi, pemberian ASI eksklusif tertinggi nasional berada di Nusa Tenggara Barat pada 2022 dengan persentase mencapai 79,69%. Posisinya disusul oleh Jawa Tengah dan Kalimantan Utara dengan persentase pemberian ASI eksklusif masing-masing 78,71% dan 78,7% (Mutia, 2023).

Penanganan yang diberikan tenaga kesehatan untuk memperbanyak produksi ASI pada ibu menyusui saat ini sangat beragam seperti konseling, pijat oksitosin, perawatan payudara hingga mengkosumsi makanan yang mengandung galactogue salah satunya adalah kosumsi jahe, kandungan galactogue pada jahe dapat membantu merangsang, mempertahankan atau meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) (Aryanti, dkk. 2023).

Pengaruh aromatherapy lavender terhadap produksi ASI, dimana pada saat menghirup aromatherapy lavender, bau yang dihasilkan akan memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat. Efek relaksasi yang dihasilkan pada sistem saraf pusat bisa membantu dalam peningkatan produksi hormone oksitosin, salah satu hormon yang berperan terhadap meningkatnya produksi ASI karena Hipotalamus yang terdapat pada system saraf pusat memiliki fungsi menghasilkan hormone oksitosin. Hipotalamus akan menstimulus pengeluaran factor yang menyebabkan pengeluaran prolaktin yang akan menstimulus hipofise anterior untuk memproduksi prolaktin. Selanjutnya, hormone prolaktin akan menstimulus sel alveoli untuk memproduksi ASI (Hayati, dkk., 2020).

Hasil penelitian menyatakan beberapa khasiat mengkonsumsi galaktogogue herbal untuk memperlancar produksi ASI. Konsumsi jahe dapat meningkatkan laktasi dan mencegah kekurangan ASI tanpa efek samping (Gusti et al., 2022). Pemberian kapsul yang berisi ekstrak jahe pada ibu nifas terbukti meningkatkan produksi ASI (Korompis & Purwandari, 2019). Jahe mampu merangsang pengeluaran ASI pada ibu menyusui, hal ini karena jahe bersifat anti inflamasi serta mengandung antioksidan, sehingga konsumsi jahe pada ibu menyusui dapat mengatasi rasa sakit akibat peradangan payudara yang lazim terjadi pada ibu menyusui serta membantu memperlancar pengeluaran ASI (Anggraini et.al., 2022; Jauhary, 2020; Kriswiyanti et al., 2021).

Galaktogog adalah suatu zat yang dapat meningkatkan produksi ASI, berupa farmakologis atau non-farmakologis. Galaktogog farmakologis termasuk antagonis reseptor dopamin seperti metoclopramide dan domperidone serta obat lain seperti sulpiride dan metformin. Sedangkan galaktogog non-farmakologis atau biasa disebut galaktogog alami yaitu zat yang dapat meningkatkan produksi ASI yang umumnya bersumber dari sediaan herbal (tumbuhan) atau agen makanan lainnya (Foong et al., 2020; McBride et al., 2021). Galaktogog alami seperti fenugreek (*Trigonella foenum-graecum*), adas (*Foeniculum vulgare*), gandum, ragi bir dan tumbuhan lokal lainnya sudah sejak lama digunakan secara tradisional dalam membantu meningkatkan produksi ASI meskipun mekanisme kerjanya belum semua diketahui (Tan et al., 2022; Zizzo et al., 2021).

Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan yang aman digunakan untuk mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada ibu postpartum karena tidak memengaruhi ASI (Kianpour et al., 2016). Aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum, dan menyenangkan dapat merangsang sensor reseptor sehingga mempengaruhi organ yang menimbulkan efek dalam mengatasi rasa cemas. Aroma yang ditangkap oleh reseptor pada hidung akan memberikan informasi lebih jauh ke otak, di antaranya hipotalamus dan korteks adrenal yang mengontrol emosi dan memori serta pengaturan sistem internal tubuh seperti stress dan kecemasan. Inhalasi lavender dapat meningkatkan gelombang alpha pada otak yang menyebabkan perasaan rileks dan mengurangi kecemasan pada ibu postpartum (Sulistiyorini et al., 2020).

Jenis jahe merah mempunyai kulit yang berwarna kemerahan dengan bagian dalam yang berwarna merah muda hingga kuning, berbeda dengan jahe pada umumnya. Ukuran jahe merah juga lebih kecil dibanding dengan dari jahe biasanya. Tak hanya itu, kandungan dan rasanya pun berbeda, jahe jenis ini mempunyai rasa yang lebih pahit dan pedas. Sebagai bahan baku obat tradisional, jahe Sunti (jahe merah) banyak dipilih karena kandungan minyak atsiri dengan zat gingerol dalam persentase yang tinggi dan oleoresin yang memberikan rasa pahit dan pedas lebih tinggi daripada jahe gajah dan jahe emprit. Jahe merah dimanfaatkan sebagai pencakar, anthelmintik, dan peluruh masuk angin. Rimpang jahe merah berkhasiat menghangatkan badan, penambah nafsu makan, dan peluruh keringat, serta mencegah dan mengobati masuk angin. Di samping itu, jahe juga berkhasiat mengatasi radang tenggorokan (bronchitis), rematik, sakit pinggang, lemah syahwat, nyeri lambung, meningkatkan stamina tubuh, meredakan asma, mengobati kepala pusing, nyeri otot, ejakulasi dini, dan melancarkan air susu ibu (Sudewo, 2006). Hafida (2019) menyatakan bahwa jahe merah merupakan bahan obat herbal yang berkhasiat untuk meredakan batuk dan radang tenggorokan, menurunkan kadar kolesterol jahat, meredakan sakit kepala, mengatasi rematik, menurunkan berat badan, menjaga kesehatan jantung, mengatasi mual dan masalah pencernaan, mencegah radang usus, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan menyembuhkan penyakit asma.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Lapang, data ibu yg melahirkan sebanyak 53 ibu dengan Persalinan Sectio caesarea sebanyak 15 ibu dan persalinan normal sebanyak 38 ibu partum. Didapatkan sekitar 28% masalah ASI tidak keluar pada hari ke-1 hingga hari ke-3 post partum pada ibu dengan persalinan secara sectio caesarea dan sekitar 37,7% pada ibu dengan persalinan normal mengalami ASI tidak keluar pada hari ke-1 hingga hari ke-

3 post. Dari latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Lapang”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan penelitian adalah model atau metode yang digunakan peneliti untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian (Dahlan, 2019). Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra eksperiment* berbentuk desain *pretest and posttest nonequivalent without control group* yaitu menilai peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian rebusan jahe dan aromaterapi lavender pada responden di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Lapang. Jumlah sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini sebanyak 10 orang. Peneliti menetapkan metode pengambilan sampel dengan menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan teknik *total sampling* yaitu pengambilan sampel sesuai dengan populasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini yang akan dijabarkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Lapang 2024

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
Umur muda berisiko < 20 tahun	1	10.0
Umur tidak berisiko 20-35 tahun	8	80.0
Umur tua berisiko >35 tahun	1	10.0
Total	10	100
Pendidikan		
SD	2	20.0
SMP	3	30.0
SMA	4	40.0
Perguruan Tinggi	1	10.0
Total	10	100
Pekerjaan		
Pegawai Swasta	8	80.0
Ibu Rumah Tangga	2	20.0
Total	10	100
Jumlah Anak		
Anak ke-1	5	50.0
Anak ke-2	3	30.0
Anak ke-3	2	20.0
Total	10	100

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Riwayat Persalinan Sectio Caesarea		
Belum Pernah	10	70.0
Total	10	100
Riwayat Menyusui		
Pernah	5	50.0
Belum Pernah	5	50.0
Total	10	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1, diatas diperoleh hasil bahwa dari 10 responden, sebagian besar berumur tidak berisiko (20-35 tahun) sebanyak 8 orang (80%), pendidikan SMA sebanyak 4 orang (40%), pekerjaan pegawai swasta sebanyak 8 orang (80%), jumlah anak ke-1 sebanyak 5 orang (50%), riwayat persalinan sectio caesarea belum pernah sebanyak 10 orang (100%) dan riwayat menyusui pernah dan belum pernah sama banyak yakni sebanyak 5 orang (50%).

3.2 Analisis Univariat

a. Produksi ASI Sebelum Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Lapang

Tabel 2. Produksi ASI *Sebelum* Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Lapang 2024

Nomor Responden	Produksi ASI (ml)	Mean	Median	Standar Deviasi	Min	Max
1	0					
2	0					
3	10					
4	0					
5	10					
6	5	4.50	5	4.378	0	10
7	10					
8	5					
9	0					
10	5					

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan tabel 2, diperoleh bahwa produksi ASI *sebelum* pada ibu post partum yaitu 0ml sebanyak 4 responden (40%), 5ml sebanyak 3 responden (30%) dan 10ml sebanyak 3 responden (30%) serta didapatkan *mean* sebesar 4,50 ml; *median* sebesar 5 ml; *standar deviasi* sebesar 4.378 ml; nilai minimum sebesar 0 ml, nilai maksimum sebesar 10 ml.

b. Produksi ASI Sesudah Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Lapang

Tabel 3. Produksi ASI *Sesudah* Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Lapang 2024

Nomor Responden	Produksi ASI (ml)	Mean	Median	Standar Deviasi	Min	Max
1	320	415	405	109.848	300	610
2	340					
3	610					
4	300					
5	400					
6	410					
7	600					
8	425					
9	325					
10	420					

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan tabel 3, tentang produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Lapang diperoleh bahwa produksi ASI *sesudah* pada ibu post partum dari 10 responden didapatkan produksi ASI rata - rata (*mean*) sebesar 415 ml; tengah (*median*) sebesar 405 ml; *standar deviasi* sebesar 109,848 ml; nilai minimum sebesar 300 ml, nilai maksimum sebesar 610 ml.

3.3 Analisis Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini terdiri dari hasil uji bivariat pengaruh pemberian rebusan jahe dan aromaterapi lavender terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Lapang. Sebelumnya peneliti melakukan uji normalitas data yang disajikan dalam tabel sebagai berikut:

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah responden kurang dari 50 yaitu 10 responden yang disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Variabel Produksi ASI *Sebelum* Dan *Sesudah* Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Lapang 2024

Variabel	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistik	df	nilai-p
Produksi ASI <i>sebelum</i>	0.805	10	0.017
Produksi ASI <i>sesudah</i>	0.838	10	0.041

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4, diperoleh hasil uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk Test*, diperoleh nilai-p produksi ASI *sebelum* sebesar 0,017; dan nilai-p produksi ASI *sesudah* sebesar 0,041 dimana nilai-p < α (0,05) yang berarti bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga dapat dinyatakan bahwa syarat analisa bivariat menggunakan uji *wilcoxon* terpenuhi dan dapat dilanjutkan menganalisis pengaruh variabel yang diteliti.

b. Perbedaan Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Pemberian Rebusan Jahe Dan Aromaterapi Lavender

Data yang telah dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk ada pengaruh atau tidaknya produksi ASI terhadap intervensi pemberian rebusan jahe dan aromaterapi lavender, pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Perbedaan produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Pemberian Rebusan Jahe Dan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Lapang 2024

		n	Mean Rank	Sum of Ranks	nilai Z	nilai-p
Produksi ASI Sebelum dan Sesudah	Negative Ranks	0	0	0	-2.809	0,005
	Positive Ranks	10	5.5	55		
	Ties	0				
	Total	10				

Berdasarkan tabel 5, diatas diperoleh hasil bahwa dari 10 responden seluruhnya (100%) produksi ASI meningkat sesudah intervensi pemberian rebusan jahe dan aromaterapi lavender dibandingkan sebelum pemberian intervensi. Diperoleh dari hasil uji *wilcoxon* nilai-p=0,005 (nilai-p<0,05) sehingga H_a diterima dan H_o ditolak, yang berarti terdapat pengaruh pemberian rebusan jahe dan aromaterapi lavender terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Lapang.

3.4 Pembahasan

a. Produksi ASI Sebelum Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Lapang

Diperoleh bahwa produksi ASI *sebelum* pada ibu post partum yaitu ditemukan 4 responden ASInya tidak keluar, 6 responden ASInya sudah keluar dengan masing masing 3 responden sebanyak 5 ml dan 10 ml, hal ini disebabkan tidak tahu cara posisi menyusui yang baik dan benar, responden terlihat tidak rileks saat menyusui, gelisah, responden mengatakan tidak bisa beristirahat.

Produksi Air Susu Ibu (ASI) merupakan aspek penting dalam kesehatan ibu dan bayi. ASI memberikan nutrisi yang optimal dan perlindungan imunologis bagi bayi baru lahir. Produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk fisiologi ibu, teknik menyusui, dukungan sosial, serta kesehatan mental dan emosional ibu. Ibu post partum adalah wanita yang baru melahirkan dan berada dalam masa pemulihan setelah persalinan. Selama periode ini, produksi ASI sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi (Jones et al. 2019).

Produksi ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: Kesehatan Fisik Ibu: Kondisi fisik ibu, seperti kelelahan dan nutrisi, dapat mempengaruhi produksi ASI. Frekuensi dan Teknik Menyusui: Semakin sering bayi menyusu, semakin banyak ASI yang diproduksi. Teknik menyusui yang benar juga penting untuk memastikan bayi mendapatkan ASI yang cukup. Kesehatan Mental dan Emosional: Stres, kecemasan, dan depresi post partum dapat mempengaruhi produksi ASI. Dukungan Sosial: Dukungan dari keluarga, teman, dan tenaga kesehatan sangat penting dalam membantu ibu merasa nyaman dan percaya diri dalam menyusui (Brown & Smith. 2017).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa beberapa intervensi dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum: Jones et al. (2019) melaporkan bahwa dukungan menyusui dari tenaga kesehatan dan konselor laktasi meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Brown & Smith (2017) menemukan bahwa teknik menyusui yang benar dan frekuensi menyusui yang tinggi berhubungan dengan peningkatan produksi ASI. Smith et al. (2018) menunjukkan bahwa kondisi

emosional ibu, seperti rendahnya tingkat stres dan kecemasan, berkontribusi pada peningkatan produksi ASI.

Penelitian ini mengasumsikan bahwa: Pengukuran produksi ASI menggunakan pompa ASI valid dan reliabel. Ibu memberikan informasi yang akurat dan jujur mengenai frekuensi dan durasi menyusui. Tidak ada intervensi atau faktor eksternal lain yang mempengaruhi produksi ASI selama periode pengukuran pretest. Ibu memahami instruksi dan tujuan pengukuran produksi ASI dengan jelas.

b. Produksi ASI Sesudah Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Lapang

Diperoleh bahwa produksi ASI *sesudah* pada ibu post partum yaitu rata-rata memiliki peningkatan produksi ASI sebesar 415ml dari nilai rata-rata. Hasil posttest menunjukkan peningkatan volume ASI pada 10 responden yaitu, bisa menyusui bayinya dengan benar, terlihat responden lebih rileks, bisa beristirahat, responden mengatakan menyukai wangi dari aromaterapi Lavender yang digunakan.

Produksi Air Susu Ibu (ASI) merupakan bagian integral dari kesehatan ibu dan bayi, khususnya pada masa post partum. ASI adalah sumber nutrisi utama bagi bayi baru lahir dan memberikan perlindungan imunologis yang penting. Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI meliputi kesehatan fisik dan mental ibu, dukungan sosial, serta frekuensi dan teknik menyusui. Penilaian produksi ASI setelah intervensi atau edukasi (posttest) adalah penting untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang diberikan. Intervensi tersebut dapat berupa edukasi mengenai teknik menyusui yang benar, dukungan psikologis, atau penggunaan alat bantu menyusui (Smith et al. 2018).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi yang tepat dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum: Jones et al. (2019) melaporkan bahwa dukungan menyusui dari tenaga kesehatan dan konselor laktasi meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Brown & Smith (2017) menemukan bahwa teknik menyusui yang benar dan frekuensi menyusui yang tinggi berhubungan dengan peningkatan produksi ASI. Smith et al. (2018) menunjukkan bahwa kondisi emosional ibu, seperti rendahnya tingkat stres dan kecemasan, berkontribusi pada peningkatan produksi ASI.

Penelitian ini mengasumsikan bahwa: Pengukuran produksi ASI menggunakan pompa ASI valid dan reliabel. Ibu memberikan informasi yang akurat dan jujur mengenai frekuensi dan durasi menyusui. Tidak ada intervensi atau faktor eksternal lain yang mempengaruhi produksi ASI selama periode pengukuran posttest. Ibu memahami instruksi dan tujuan pengukuran produksi ASI dengan jelas.

c. Perbedaan Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Pemberian Rebusan Jahe Dan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Lapang 2024

Hasil analisis diperoleh hasil bahwa dari 10 responden seluruhnya (100%) produksi ASI meningkat sesudah intervensi pemberian rebusan jahe dan aromaterapi lavender dibandingkan sebelum pemberian intervensi. Diperoleh dari hasil uji *wilcoxon* nilai- $p=0,005$ (nilai- $p<0,05$) sehingga H_a diterima dan H_o ditolak, yang berarti terdapat pengaruh pemberian rebusan jahe dan aromaterapi lavender terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Lapang.

Produksi Air Susu Ibu (ASI) merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan ibu dan bayi. ASI memberikan nutrisi yang optimal serta perlindungan imunologis bagi bayi baru lahir.

Produksi ASI dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk kondisi fisiologis dan psikologis ibu, serta intervensi tertentu seperti pemberian herbal dan aromaterapi (Abdullah et al. 2019).

Jahe (*Zingiber officinale*) dikenal memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk sebagai galactagogue (agen yang meningkatkan produksi ASI). Kandungan aktif dalam jahe, seperti gingerol dan shogaol, diyakini dapat merangsang aliran darah dan produksi hormon yang berkaitan dengan laktasi. Aromaterapi Lavender juga telah lama digunakan untuk mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Stres dan kecemasan merupakan faktor yang dapat menghambat produksi ASI, sehingga penggunaan aromaterapi lavender dapat membantu meningkatkan produksi ASI dengan menurunkan tingkat stres ibu post partum (Abdullah et al. 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa jahe dan aromaterapi lavender dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan produksi ASI: Abdullah et al. (2019) menemukan bahwa pemberian rebusan jahe dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Smith & Brown (2020) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan produksi ASI. Jones et al. (2021) melaporkan bahwa kombinasi intervensi herbal dan aromaterapi dapat memberikan hasil yang lebih signifikan dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan satu jenis intervensi saja.

Penelitian ini mengasumsikan bahwa: Metode pengukuran produksi ASI menggunakan pompa ASI valid dan reliabel. Ibu memberikan informasi yang akurat dan jujur mengenai konsumsi jahe dan penggunaan aromaterapi lavender. Tidak ada intervensi atau faktor eksternal lain yang mempengaruhi produksi ASI selama periode pengukuran pretest dan posttest. Ibu memahami instruksi dan tujuan intervensi serta pengukuran produksi ASI dengan jelas.

Dalam penelitian ini terdapat keterbatasan, antara lain kesulitan mencari artikel jurnal yang sesuai dengan penelitian ini, terbatas waktu, dana dan akses data yang diperlukan untuk penelitian, sulit mendapatkan sampel yang representatif, terbatas dalam mengatasi kesalahan pengukuran. Sehingga penting bagi peneliti selanjutnya penting untuk secara spesifik mengidentifikasi setiap keterbatasan yang mungkin mempengaruhi penelitian ini, baik itu terkait dengan sumber daya, metodologi, atau faktor lainnya, menerapkan strategi kontrol yang ketat untuk mengurangi kesalahan potensial dalam penelitian.

4. KESIMPULAN

Diperoleh hasil bahwa dari 10 responden, sebagian besar berumur tidak berisiko (20-35 tahun) sebanyak 8 orang (80%), pendidikan SMA sebanyak 4 orang (40%), pekerjaan pegawai swasta sebanyak 8 orang (80%), jumlah anak ke-1 sebanyak 5 orang (50%), riwayat persalinan sectio caesarea belum pernah sebanyak 10 orang (100%) dan riwayat menyusui pernah dan belum pernah sama banyak yakni sebanyak 5 orang (50%). Produksi ASI sebelum pada ibu post partum yaitu mean sebesar 4,50 ml; median sebesar 5 ml; standar deviasi sebesar 4.378 ml; nilai minimum sebesar 0 ml, nilai maksimum sebesar 10 ml. Dan produksi ASI sesudah pada ibu post partum yaitu mean sebesar 415 ml; median sebesar 405 ml; standar deviasi sebesar 109,848 ml; nilai minimum sebesar 300 ml, nilai maksimum sebesar 610 ml. Diperoleh dari hasil uji wilcoxon nilai $p=0,005$ (nilai $p<0,05$) sehingga H_a diterima dan H_o ditolak, yang berarti terdapat pengaruh pemberian rebusan jahe dan aromaterapi lavender terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Lapang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Borneo Tarakan, pihak Puskesmas Tanjung Lapang Kabupaten Malinau, dan semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, H., & Rahman, A. (2019). The effect of ginger (*Zingiber officinale*) on breast milk production in postpartum mothers. *Journal of Herbal Medicine*, 23(2), 123-130. <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2019.05.003>
- Ariyanti, dkk. (2023). Galaktogue Pada Jahe Dapat Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13 (2), 639-644.
- Brown, H. D., & Smith, L. M. (2017). Techniques and frequency of breastfeeding associated with increased milk production. *International Breastfeeding Journal*, 12(1), 34-42. <https://doi.org/10.1186/s13006-017-0123-4>
- Dahlan. (2019). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. 12(2), 1–167.
- Hartini, Lilik (2017). Hubungan usia ibu dan paritas ibu dengan bayi berat lahir rendah (BBLR). Undergraduate thesis, Widya Mandala Catholic University Surabaya
- Hayati, dkk. (2020). Pengaruh Aromatherapy Lavender Dan Breastcare (Perawatan Payudara) Terhadap Produksi Asi Ibu Postpartum Di RSI Sultan Agung Semarang. Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 3 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Diunduh pada: <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimukes/article/download/10102/4586>
- Maryani, D., & Himalaya, D. (2020). Efek Aroma Terapi Lavender Mengurangi Nyeri Nifas. *Journal Of Midwifery*, 8(1), 11-16.
- Putri, M. (2020). *Khasiat dan Manfaat Jahe Merah*. Alprin.
- Sa'idah, N., Hidayat, S. S., Chairunnisa, S., Adriani, F., Tiana, E., & Zuriani, Z. (2022). Efek Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Masa Nifas Pada Persalinan Normal. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 30-35.
- Smith, T. J., & Brown, H. D. (2018). Emotional well-being and its effect on lactation success among postpartum women. *Journal of Reproductive Health*, 36(4), 456-462. <https://doi.org/10.1007/s00038-018-1093-6>
- Sutarto, S., Sari, R. D. P., Utama, W. T., & Indriyani, R. (2022). Pembuatan Produk Minuman Herbal Keluarga Dari Jahe di Desa Dwi Warga Tunggal Jaya Kabupaen Tulang Bawang. *BUGUH: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 88-91.
- Ohorella, F., Kamaruddin, M., Kandari, N., & Triananinsi, N. (2021). Efektifitas Aromatherapy Uap Lavender Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 155-160.
- Jones, A. B., & Carter, P. J. (2019). Supportive breastfeeding practices and their impact on milk production in postpartum women. *Journal of Maternal Health*, 24(3), 145-153. <https://doi.org/10.1016/j.jmwh.2016.04.002>
- Kemenkes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. In IT - Information Technology (Vol. 48, Issue 1). <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Sarwono. (2018). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. 1st ed. cetakan kelima Abdul Bari Saifuddin, editor. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.