

Pengaruh Terapi SENFOKA Sebagai Alternatif Untuk Meningkatkan Produksi ASI dengan Indikator Berat Badan Bayi

Luthfia Hidayati Rahman

Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

Email Penulis Korespondensi: luthfiarahman97@gmail.com

Article History:

Received Aug 31th, 2025

Accepted Sep 10th, 2025

Published Sep 25th, 2025

Abstrak

Latar belakang: Cakupan ASI eksklusif mengalami peningkatan sebesar 68,74%,. Tetapi sekitar 30% wanita mengalami satu masalah saat proses menyusui di dua minggu pertama masa nifas sekitar 38% ibu menyusui bermasalah pada produksi ASI yang belum lancar sehingga ibu merasa produksi ASI tidak cukup, menjadi alasan utama untuk penghentian pemberian ASI secara dini. Untuk mengatasinya dengan pemberian kombinasi oketani massage esensial oil fennel dan *self hypnosis*. **Tujuan:** Membuktikan efektivitas kombinasi oketani massage esensial oil fennel dan *self hypnosis* sebagai alternatif layanan kebidanan untuk meningkatkan produksi ASI ibu post partum **Metode:** Penelitian ini menggunakan *True Experiment, Pretest Posttest Control Group Design*. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* didapatkan 15 responden untuk setiap kelompok. Peneliti melakukan pengambilan data setiap hari dan dicatat di lembar observasi. **Hasil:** Pada kelompok intervensi, rata-rata peningkatan produksi ASI terhadap indikator berat badan sebanyak 216 gram dan volume ASI=73 ml (*ES*=1.8). **Kesimpulan:** Potensi pemberian kombinasi oketani massage esensial oil fennel dan *self hypnosis* memiliki penerapan yang efektif dalam pelayanan kebidanan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum normal.

Kata Kunci: Pijat Oketani, Esensial Oil Fennel, Self Hypnosis, Produksi ASI

Abstract

Background: Exclusive breastfeeding coverage has increased by 68.74%. However, around 30% of women experience a problem during the breastfeeding process in the first two weeks of the postpartum period, around 38% of breastfeeding mothers have problems with breast milk production that is not yet smooth so that mothers feel breast milk production is not enough, being the main reason for stopping breastfeeding early. To overcome this by providing a combination of oketani massage essential oil fennel and self hypnosis. **Purpose:** To prove the effectiveness of the combination of oketani massage essential oil fennel and self hypnosis as an alternative midwifery service to increase breast milk production in postpartum mothers. **Method:** This study used *True Experiment, Pretest Posttest Control Group Design*. Sampling using simple random sampling obtained 15 respondents for each group. Researchers collected data every day and recorded on the observation sheet. **Results:** In the intervention group, the average increase in breast milk production against the weight indicator was 216 grams and breast milk volume = 73 ml (*ES* = 1.8). **Conclusion:** The potential for providing a combination of oketani massage, essential oil fennel and self-hypnosis has an effective application in obstetric services to increase breast milk production in normal postpartum mothers.

Keywords: Oketani Massage, Fennel Essential Oil, Self Hypnosis, Breast Milk Production

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi utama yang sangat berperan penting bagi kesehatan dan kelangsungan hidup serta dapat mengurangi angka kesakitan dan kematian bayi karena mengandung berbagai zat yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan, perkembangan bayi, kesehatan dan imunitas bayi. ASI Eksklusif yaitu pemberian ASI sampai umur 6 bulan pertama tanpa tambahan cairan atau makanan padat apapun kecuali obat dan vitamin dan berlanjut hingga anak berusia 2 tahun atau lebih dan dilanjutkan bersama nutrisi yang adekuat, aman, dan konsistensi makanan yang disesuaikan dengan umur.¹⁻³

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2023, menunjukkan angka 38% padahal target global peningkatan pemberian ASI eksklusif hingga 50% pada tahun 2025. Data dari kemenkes RI tahun 2023 menyebutkan cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebanyak 69,70% di tahun 2022 dan terjadi peningkatan di tahun 2023 sebesar 70,01% sehingga Indonesia menempati peringkat 49 dari 51 negara. bayi yang berusia dibawah 6 bulan yang menyusui secara eksklusif dan selebihnya bayi sudah diberikan makanan pendamping selain ASI.

Angka cakupan ASI eksklusif di Indonesia menurut Survei Demografi Indonesian (SDKI) 2023, persentase bayi berumur 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif pada tahun 2023 yaitu dari 55,5% lebih tinggi dari target yaitu 50%. Sedangkan di Provinsi Kalimantan Selatan lebih tinggi dari capaian Nasional yaitu 66,1% pada tahun 2023. Kegagalan dalam proses menyusui dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor fisik, psikologis, sosial, ekonomi dan kebudayaan serta faktor lingkungan. sekitar 30% wanita mengalami setidaknya ada satu masalah saat proses menyusui di dua minggu pertama masa nifas.¹³ Ibu merasa khawatir produksi ASI yang ibu hasilkan kurang, sedangkan sebenarnya dapat memenuhi kebutuhan bayi, rasa tidak sabar ibu dalam memberikan ASI, kurangnya pengalaman ibu dalam menyusui, terasa nyeri, bagian puting terasa datar, puting terasa lecet, terjadinya pembengkakan payudara, ibu masih dalam kondisi lelah setelah melahirkan, ibu beranggapan produksi ASI ibu tidak bisa memuaskan bayinya.^{15,16}

Upaya untuk dapat mengatasi masalah produksi ASI dapat diberikan dengan terapi secara farmakologis atau non-farmakologis di mana tindakan farmakologis berupa obat-obatan yang dapat dikonsumsi ibu menyusui yaitu metoclopramide dan domperidone namun pemberian obat-obatan sering menimbulkan efek samping bagi ibu nifas, sehingga dibutuhkannya terapi pengganti alternatif dalam upaya memperbanyak produksi ASI menggunakan terapi non-farmakologis seperti terapi herbal/makanan, pijat oksitosin, kompres, *breast care*, akupuntur dan aromaterapi. Dalam pelaksanaannya terapi tersebut cukup efektif untuk mengatasi produksi ASI.

Terapi farmakologi memiliki banyak keuntungan seperti mudah diimplementasikan, praktis, terjangkau dan juga dapat mengurangi adanya efek samping yang dapat merugikan. Salah satu terapi holistik yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI yaitu adalah pemberian dengan metode pijat salah satu metode praktis dan sederhana karena metode pijat memunculkan rangsangan di bagian permukaan kulit dengan lembut, merileksasikan bagian otot, ligament, tendon dan fascia sehingga proses ini menimbulkan rasa rileks hingga memudahkan pada aliran syaraf menuju ke saluran ASI di kedua payudara ibu.^{20,21} Dalam penelitian Setyaningrumdan Widyawati (2018) terapi pijat yang dilakukan pada ibu post partum memiliki pengaruh pada ASI ibu rata-rata 40,36 ml ($p=0,00$) kelompok pijat dengan rata-rata 79ml sedangkan pada kelompok kontrol 35.27 ml. Pada hari pertama dan kedua ketika bayi lahir air susu yang dapat diproduksi sekitar 50-100 ml dalam sehari dan akan meningkat di minggu kedua menjadi 500 ml. Manfaat dalam penelitian ini dapat Membuktikan efektivitas dari pemberian terapi non-farmakologi yaitu terapi SENFOKA (Self Hypnosis, Essential oil Fennel dan Oketani Massage yang di kombinasi sebagai alternatif layanan kebidanan untuk meningkatkan produksi ASI.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif dengan desain *True Experiment Design* menggunakan rancangan *randomized pre-test and post-test with control group design*. Pada desain ini memiliki 2 kelompok sampel (kelompok eksperimen dan kontrol) pada kelompok eksperimen diberikan intervensi atau yang akan dibuktikan akibatnya sedangkan kelompok kontrol diberikan terapi standar. Populasi penelitian ini ibu postpartum dengan memenuhi kriteria inklusi Sampel berjumlah 30 orang dengan *Teknik probability sampling* dengan *teknik simple random sampling*. Tempat Penelitian ini adalah PMB R diwilayah Kerja Puskesmas Gambut. Skema rancangan penelitian sebagai berikut :

Tabel 1. Rancangan Penelitian

	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Experiment	O1	X1	O2
Kontrol	O3	C	O4

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

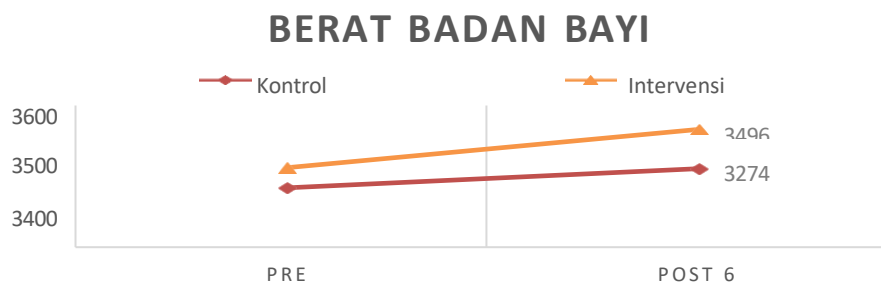
3.1 Berat Badan Bayi

Tabel 2. Uji Normalitas Berat Badan Bayi

Berat Badan Bayi	Kelompok Kontrol (<i>breast care</i>) (n=15)	Kelompok Intervensi (kombinsi) (n=15)	P value
	P Value	P Value	
Pretest	0,501	0,107	0,269
Posttest	0,766	0,134	0,352
Δ	0,040	0,242	0,049

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil uji normalitas berat badan bayi menggunakan uji *shapiro-wilk* didapatkan hasil data *pretest*, *posttest* dan delta pada semua kelompok berdistribusi normal. Uji analisis yang akan dilakukan selanjutnya menggunakan uji parametrik yaitu *uji one way anova* dan *post hoc bonferroni* serta yaitu *paired samples t-test*.

Pengukuran pretest dan posttest dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 1. Grafik Gambaran Kenaikan Berat Badan Bayi

Distribusi BB Bayi pada kelompok kontrol dan intervensi (kombinasi). Berdasarkan gambar 1 didapatkan rerata berat badan bayi pada kelompok kontrol yang diberikan *breast care* sebelum perlakuan adalah 3166,6 gram dan setelah diberikan intervensi selama 5 hari mengalami peningkatan menjadi 3274,6 gram, sedangkan pada kelompok intervensi yaitu pemberian kombinasi pijat oketani essential oil fennel dan *self hypnosis* rerata berat badan bayi hari pertama adalah 3280,0 gram dan pada hari ke -7 menjadi 3496,0 gram.

Tabel 3. Analisis Pengaruh Pemberian Intervensi Terhadap Peningkatan Produksi ASI Dengan Indikator Berat Badan Bayi

Berat Badan Bayi	Kelompok Kontrol (<i>breast care</i>)	Kelompok Intervensi (kombinasi)	p Value
	Mean±SD	Mean±SD	
Pre Test	3166,6±407,3	3280,0± 348.8	0,320
Post Test	3274,6±417,2	3496,0 ±344,2	0,111
p Value	0,001	0,001	
Δ	107,9±74,4	216,0±24,5	0,001

one way anova Paired simple t-test

Tabel 2 hasil analisis uji repeated anova dari data rerata berat badan bayi antar kelompok menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara perlakuan menggunakan *breast care* dan kombinasi oketani massage essential oil fennel dan *self hypnosis*, dengan $p=0,001$, pada kelompok kontrol (*breast care*) yaitu 107,9 gram, pada kelompok intervensi (kombinasi) 216,0 gram/hari. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian kombinasi pijat oketani essential oil fennel dan *self hypnosis* paling tinggi mengalami kenaikan berat badan dibandingkan dengan pemberian *breast care*.

Rata-rata pengukuran produksi ASI terhadap indikator berat badan bayi mengalami peningkatan, di mana pada kelompok kombinasi meningkat sebesar 216,0 gram di mana pada minggu pertama kenaikan berat badan bayi 110-200 gram/minggu namun jika dilihat dalam perharinya perlakuan kombinasi setiap hari mengalami kenaikan sebesar 43,2 gram/hari, sedangkan pada pada kelompok kontrol mengalami peningkatan berat badan bayi sebesar 107,9 gram di mana peningkatan pada kelompok kontrol belum dapat mencapai batas kenaikan dan jika dilihat kenaikan perharinya yaitu 15 gram/hari. Pada pemberian 2 intervensi ini tidak terjadinya penurunan namun setelah dilihat dari hasil rata-rata perlakuan kombinasi lebih berpotensi dan efektif dalam meningkatkan produksi ASI terhadap indikator berat badan bayi, pada pemberian *breast care* cukup dalam meningkatkan berat badan bayi.

PEMBAHASAN

Analisis Potensi Pemberian Kombinasi Oketani Massage Essential Oil Fennel Dan Self Hypnosis Terhadap Peningkatan Produksi ASI Dengan Indikator Berat Badan Bayi

Analisis data terhadap peningkatan produksi ASI pada indikator berat badan bayi pada kelompok kontrol yang hanya diberikan perawatan asuhan ibu nifas yaitu *breast care* mengalami peningkatan produksi ASI terhadap kenaikan berat badan. Jika dilihat dari kenaikan perharinya pada berat badan kelompok kontrol ini memiliki efek yang cukup di mana pemberian *breast care* dapat menaikkan berat badan bayi sebanyak 15 gram/harinya, sedangkan kelompok intervensi yang diberikan terapi kombinasi oketani massage esensial oil fennel juga mengalami peningkatan produksi ASI terhadap berat badan bayi di mana dengan nilai delta 216 gram. Peningkatan berat badan bayi dilihat dari kenaikan perharinya pada berat badan kelompok intervensi II ini memiliki efek yang sangat

berpotensi di mana pemberian intervensi ini dapat menaikkan berat badan bayi sebanyak 43 gram/harinya nilai RR didapatkan 1,25 yang artinya memiliki resiko 1,25 kali lebih kecil mengalami penurunan produksi ASI terhadap indikator berat badan bayi. Jika pemberian kombinasi digunakan sebagai terapi penunjang maka insiden produksi ASI terhadap indikator berat badan bayi dapat diturunkan 20% dari insiden sebelumnya dan selisih jumlah insiden produksi ASI antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebesar RRR 25%. Kemudian perlu melakukan pemberian terapi kombinasi terhadap 5 orang ibu nifas untuk menurunkan 1 kejadian menurunnya produksi ASI (NNT=5). Penelitian ini tidak berdampak atau tidak menimbulkan efek samping yang dilaporkan oleh responden (NNH=0) dan juga memiliki 65% persentase. Namun, setelah analisis lanjut dilakukan didapatkan bahwa perlakuan kombinasi memberikan potensi peningkatan yang berpotensi pada berat badan yang lebih baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kenaikan berat badan bayi rata-rata 100-200gram dan perharinya mengalami kenaikan sebesar 15-40 gram/hari nya pada masing-masing kelompok. Hal ini sejalan dengan teori ASI dikatakan cukup apabila berat badan bayi tidak turun melebihi 7% dari berat badan lahir dan terdapat kenaikan berat badan bayi di minggu pertama 100-200 gram/minggu.^{52,92}

Pada penelitian ini dari kedua kelompok mengalami peningkatan produksi ASI terhadap indikator BB bayi dikarenakan pada kelompok intervensi kombinasi memiliki efek kontribusi yang besar di mana ibu merasa menjadi lebih rileks, percaya diri dalam menjalani masa nifas serta menyusui dan ibu merasa lega setelah dilakukan pemijatan, pada bagian puting menjadi lebih elastis, ibu juga mudah berkonsultasi secara langsung dengan terapis atau bidan sehingga dapat membangun kepercayaan namun, ada faktor lain yang mempengaruhi ASI yaitu faktor makanan di mana pada kelompok kombinasi ibu nifas serta keluarga dapat menerima edukasi dengan baik sehingga para ibu mendapatkan dukungan penuh oleh keluarga untuk mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan secara teratur sedangkan pada kelompok *breast care* memiliki kontribusi yang cukup sehingga ada beberapa sampel yang tidak mengalami kenaikan berat badan disebabkan masih kurangnya pemahaman dan budaya yang masih kuat sehingga makan makanan yang mereka konsumsi masih memiliki batasan

Persentase perubahan berat badan dari berat lahir merupakan indikator asupan nutrisi. Apabila penurunan berat badan berlebihan biasanya disebabkan oleh pemberian susu yang tidak efektif sehingga pasokan air susu tidak mencukupi.⁹³ ASI dapat mempengaruhi berat badan bayi karena ASI mengandung lactose, lactose ini akan diserap secara sempurna oleh enzim lactase yang terdapat pada saluran pencernaan bayi, kemudian lactose akan diubah menjadi glukose dan galaktose dan akhirnya dimetabolisme menjadi energi serta kalori yang dapat berpengaruh terhadap berat badan bayi.^{94,95}

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Anuhgera (2020) yang menyatakan peningkatan berat badan bayi yang diberikan oketani efektif pada hari ke 5 dan 10 karena dapat mengurangi kongesti pada payudara sehingga bayi baru lahir lebih mudah untuk menghisap dan meningkatkan PH ASI sehingga membuat ASI menjadi lebih banyak. Ketika bayi menyusui maka bayi akan merasakan volume ASI yang banyak, aliran ASI yang baik dan rasa ASI yang lebih manis.

Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang serupa, Khayati & Mahmudah (2020) mengenai kombinasi pijat oketani dan oksitosin yang diberikan pada ibu post section secara sebanyak 1 kali sehari selama 7 hari dengan rata-rata 3110 gram tidak lebih efektif dengan effect size yang lemah yaitu 0,03 dengan $p=0,501$. Terapi non-farmakologis yang lain yaitu penelitian yang dilakukan oleh Anuhgera mengenai *breast care* dengan *hypnobreastfeeding* sebanyak 2 kali sehari selama 3 hari mempunyai effect size lebih kecil sebesar 0,14 namun lebih efektif dalam menaikkan berat badan bayi yaitu 146,22 gram dalam 3 hari atau 48,74gram/hari. Apabila dibandingkan dengan penelitian terdahulu, penelitian yang saat ini dilakukan lebih baik karena memiliki effect size sebesar 1,6 terhadap indikator kenaikan berat badan bayi. Di mana effect size tersebut lebih besar dibandingkan

penelitian terdahulu dan dapat disimpulkan bahwa pemberian kombinasi oketani massage essential oil fennel dan *self hypnosis* terbukti memiliki keefektifan yang kuat dalam meningkatkan produksi ASI pada indikator berat badan bayi dan kombinasi oketani massage essential oil fennel dan *self hypnosis* dapat dijadikan potensi sebagai pilihan alternatif dalam pelayanan kebidanan.

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengukuran berat badan bayi setiap hari dan berat badan bayi di minggu kedua serta menggunakan timbangan bayi digital yang sudah dikalibrasi untuk mengurangi bias sehingga akan terlihat tren perubahan berat badan bayi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini peningkatan indikator kecukupan ASI berupa berat badan bayi yang meningkat lebih banyak pada kelompok kombinasi dengan nilai delta 216 gram/43 gram/hari dibandingkan dengan kelompok pemberian *breast care* selisih 107 gram/15 gram/hari. Hal ini dikarenakan faktor pemberian kombinasi oketani massage esensial oil fennel dan *self hypnosis* sangat mudah dilakukan oleh ibu postpartum.

DAFTAR PUSTAKA

- Jama Na, Wilford A, Masango Z, Et Al. Enablers And Barriers To Success Among Mothers Planning To Exclusively Breastfeed For Six Months: A Qualitative Prospective Cohort Study In Kwazulu-Natal, South Africa. *Int Breastfeed J.* 2017;12(1):1-13
- Horii N, Allman J, Martin-Prével Y, Waltisperger D. Determinants Of Early Initiation Of Breastfeeding In Rural Niger: Cross-Sectional Study Of Community Based Child Healthcare Promotion. *Int Breastfeed J.* 2017;12(1):1-10.
- Cai X, Wardlaw T, Brown Dw. Global Trends In Exclusive Breastfeeding. *Int Breastfeed J.* 2012;7(1):15.
- Foong Sc, Tan Ml, Marasco La, Ho Jj, Foong Wc. Oral Galactagogues For Increasing Breast-Milk Production In Mothers Of Non-Hospitalised Term Infants. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015;2015(4). Doi:10.1002/14651858.Cd011505
- Fikawati S, Syafiq A. Study On Policy And Implementation Of Exclusive And Early Initiation Of Breastfeeding In Indonesia. *Makara J Heal Res.* 2011;14(1):17-24. Doi:10.7454/Msk.V14i1.642
- Karaçam Z, Sağlık M. Breastfeeding Problems And Interventions Performed On Problems: Systematic Review Based On Studies Made In Turkey. *Turk Pediatr Ars.* 2018;53(3):134-148. Doi:10.5152/Turkpediatrics.2018.6350
- Astuti Pr, Rusmil K, Permadi W, Mose Cj, Effendi Sj, Herawati Mdd. Pengaruh Pijat Punggung Dan Memerah Asi Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Dengan Seksio Sesarea. *Indones J Edication Midwifery Care.* 2015;2(1):1-8. [Http://Ijemc.Unpad.Ac.Id/Ijemc/Article/Viewfile/7/4](http://Ijemc.Unpad.Ac.Id/Ijemc/Article/Viewfile/7/4)
- Patel Du, Gedam Dds, Verma Mm. Effect Of Back Massage On Lactation Among Postnatal Mothers. *Int J Med Res Rev.* 2013;1(1):5-11. Doi:10.17511/Ijmrr.2013.I01.02.
- Agustie Pr, Hadisaputro S, Runjati, Soejoenoes A, Mashudi Id, Widyawati Mn. Effect Of Oxytocin Massage Using Lavender Essential Oil On Prolactin Level And Breast Milk Production In Primiparous Mothers After Caesarean Delivery. *Belitung Nurs J.* 2017;3(4):337-344.

- Sulistiyowati Dwi. Kombinasi Konsumsi Jantung Pisang Klutuk Dan Masker Herbal Varian Beras Pada Payudara Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas Di Kabupaten Demak. Published Online 2019.
- Gunanegara Rf, Suryawan A, Sastrawinata Us, Surachman T. Efektivitas Ekstrak Daun Katuk Dalam Produksi Air Susu Ibu Untuk Keberhasilan Menyusui. *Maranatha J Med Heal*. 2010;9(2):151203.
- Newell Sj. *Gastrointestinal Disorder*. 4th Ed. (Rennie Jm., Ed.). Robertson's Textbook Of Neonatology; 2005
- Macdonald Mg. General Care In: Macdonald Mg, Mullet Md, Seshia Mmk, Editors. Avery's Neonatology, Pathophysiology & Management Of The Newborn. Philadelphia, Baltimore, New York, London, Buenos Aires, Hong Kong, Sidney. Published Online 20015