

Kombinasi Pijat Oketani Oleh Suami Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kadar Hormon Kortisol Dan Tingkat Stress Ibu Menyusui Di Kabupaten Kediri

The Combination Of Oketani Massage By Husbands And Lavender Aromatherapy On Cortisol Hormone Levels And Stress Levels Of Breastfeeding Mothers In Kediri District.

Shanty Natalia¹, Miftakhur Rohma¹, Asruria Sani Fajriah¹

¹Universitas Strada Indonesia, Kediri

Email: shantynatalia@strada.ac.id

INFO

ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 25

September 2025

Revisi 5 April 2026

Diterima 23 April

2026

Online 29 April

2026

Kata kunci: Pijat Oketani, Aromaterapi Lavender, Tingkat Stres, Hormone Kortisol, Menyusui

Keywords: Oketani Massage, Lavender Aromateraphy, Stress Level, Cortisol Hormone, Breastfeeding

Natalia, S. dkk. (2025). Kombinasi Pijat Oketani Oleh Suami dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kadar Hormon Kortisol dan Tingkat Stres Ibu Menyusui Di Kabupaten Kediri. *Jurnal Kebidanan* Vol.15 No.1 April 2026. 522-533

ABSTRAK

Tingkat Stress atau kelelahan dan tingginya hormon kortisol membuat produksi ASI ibu menyusui rendah karena menghambat sekresi hormone prolaktin. Produksi ASI yang rendah menjadi penyebab tidak tercapainya pemberian ASI eksklusif. Capaian ASI eksklusif di kabupaten Kediri 88% dari target 100%, berdasarkan hasil Studi pendahuluan di wilayah kerja puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri didapatkan 7 dari 10 ibu menyusui memiliki tingkat stress tinggi, untuk itu perlu adanya solusi dalam mengatasi masalah tersebut yaitu Pijat Oketani yang dilakukan oleh suami disertai aromaterapi Lavender. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi Pijat Oketani oleh suami dan Aromaterapi lavender terhadap kadar hormon kortisol dan tingkat stress ibu menyusui di kabupaten kediri. Desain penelitian yang digunakan adalah Quasy eksperimen dengan pendekatan nonequivalent control group design dengan melibatkan 50 ibu menyusui sebagai responden terdiri dari 25 orang kelompok perlakuan dan 25 orang kelompok kontrol, yang diambil secara purposive sampling. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji Paired T-Test. Data diperoleh dengan memberikan Pelatihan pijat oketani kepada para suami yang kemudian diterapkan kepada istrinya sambil menghirup aromaterapi lavender. Pengukuran Tingkat Stress menggunakan Kuesioner EPDS (Edinburg Postnatal Depression Scale), pengukuran level hormon kortisol diambil menggunakan ELISA kit untuk diuji laboratorium Kortisol Saliva.

Hasil uji statitik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor EPDS sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan desain yang lebih kuat, seperti randomized controlled trial, untuk memperkuat bukti ilmiah dan menilai dampak jangka panjang intervensi terhadap produksi ASI serta status kesehatan bayi.

ABSTRACT

High levels of stress, exhaustion, and elevated cortisol hormones lead to low breast milk production in breastfeeding mothers by inhibiting prolactin secretion. Low production is a primary factor in the failure of exclusive breastfeeding. In Kediri Regency, exclusive breastfeeding achievement reached 88% of the 100% target. A preliminary study at the Ngasem Community Health Center, Kediri, revealed that 7 out of 10 breastfeeding mothers experienced high stress levels. Consequently, a solution is required, namely the combination of husband-assisted Oketani Massage and Lavender Aromatherapy.

This study aims to determine the effect of a combination of Oketani Massage performed by husbands and Lavender Aromatherapy on cortisol hormone levels and stress levels among breastfeeding mothers in Kediri Regency.

The research employed a Quasi-Experimental design with a non-equivalent control group approach. A total of 50 breastfeeding mothers were selected as respondents through purposive sampling, divided into a treatment group (n=25) and a control group (n=25). Data were collected by providing Oketani massage training to husbands, which was then applied to their wives while inhaling lavender aromatherapy. Stress levels were measured using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) questionnaire, while cortisol hormone levels were measured using saliva samples analyzed with an ELISA kit. Data were analyzed using the Paired T-Test.

Statistical tests showed a significant difference in EPDS scores before and after the intervention. Further research is recommended to involve larger sample sizes and more robust designs, such as randomized controlled trials (RCT), to strengthen the scientific evidence and assess the long-term impact of the intervention on breast milk production and infant health status.

1. PENDAHULUAN

Keuntungan menyusui bagi kesehatan ibu dan anak telah terbukti secara substansial. Namun menyusui secara eksklusif selama 6 bulan di Indonesia masih rendah tingkat ketercapaiannya, hal ini dihubungkan dengan seiringnya produksi ASI yang rendah pula (Fasiha et al., 2022b; Rohmah et al., 2019)(Rohmah et al., 2019). Salah satu penyebabnya karena tingginya masalah kondisi psikologis yang sering terjadi pada ibu menyusui di masa postpartum akibat kelelahan bangun di malam hari, serta masih memiliki pekerjaan rumah tangga lain seperti memasak, membersihkan rumah dan merawat bayi. Tugas multifungsi ini akan membuat ibu merasa lelah dan stress (Armini, 2016). Jika Kelelahan dan stress yang dialami ibu nifas ditangani dengan baik maka dampaknya akan akan mempengaruhi ketidاكلancaran ASI, hubungan ibu pada bayi dan keluarga kurang serta baby blues karena kadar kortisol meningkat (Amin & Yunita, 2019).

Hormon Kortisol adalah hormon steroid dari golongan *glukokortikoid* yang di produksi oleh sel di dalam zona fasikulatas pada kelenjar adrenal sebagai respon terhadap stimulasi hormon ACTH yang di sekresi oleh kelenjar hipofisis (Machmudah et al., 2018). Efek yang di timbulkan oleh peningkatan kortisol memungkinkan seseorang bertahan hidup dalam masa kritis seperti stress fisik maupun psikologis

(Nagla et al., 2016)(Anggraeni & Saudia, 2021). Namun stress jangka panjang justru akan berdampak menyebabkan kerusakan pada tubuh pada masa nifas dan penurunan produksi ASI ibu menyusui, akibatnya bayi tidak mendapatkan ASI secara eksklusif.

Menurut data Riskesdas tahun 2018 didapatkan bahwa bayi umur 0-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif 37,3%, sedangkan ASI parsial 9,3%. Pada Provinsi Jawa Timur bayi yang mendapatkan ASI eksklusif yaitu 38%. Pada kabupaten Kediri sekitar 58% tingkat ketercapaiannya.

Berdasarkan adanya dampak negatif dari stress dan tingginya hormon kortisol pada produksi ASI maka perlu adanya solusi untuk mengatasi masalah tersebut melalui intervensi non farmakologis yang bisa dilakukan oleh keluarga di rumah dan memanfaatkan bahan alam. Pijat oketani merupakan perawatan payudara yang unik dan pertama kali di populerkan oleh sotomi oketani dari jepang dan sudah dilakukan di beberapa negara antara lain korea, Jepang dan Bangladesh (Fasiha et al., 2022a). Pijat oketani dapat memberikan rasa nyaman, menghilangkan rasa nyeri pada ibu postpartum, meningkatkan pasokan ASI, solusi untuk saluran ASI yang tersumbat karena pembengkakan, meningkatkan hormon prolaktin dan mengurangi level hormon kortisol (Cho et al., 2012)(Machmudah et al., 2018) (Mahdizadeh-Shahri et al., 2021). Tubuh ibu menjadi lebih relaks.(Fasiha et al., 2022b)

Lavender merupakan salah satu minyak esensial yang populer dan secara luas digunakan dalam bidang kesehatan secara klinis khususnya mengatasi permasalahan psikomatis dalam ginekologi (Yuliana et al., 2022)(Rohmah et al., 2022). Kandungan utama pada minyak lavender yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) adalah *linalool* dan *linalyl acetat* (Tuti & Widayawati, 2018). Hasil penelitian koulivand dkk tahun 2013 menyatakan bahwa efek relaksasi pada system syaraf pusat di timbulkan jika menghirup aromaterapi lavender (Handayani & Angellina, 2023)(Yuliana et al., 2022).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Kombinasi Pijat Oketani Oleh Suami dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kadar Hormon Kortisol dan Tingkat Stress Ibu Menyusui di Kabupaten Kediri. Penelitian ini diharapkan mampu memberdayakan keluarga dalam memberi dukungan pada ibu nifas untuk mengurangi tingkat stress yang dialami saat menyusui bayinya sehingga produksi ASI meningkat dan tercapai ASI Eksklusif

2.METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah Quasi eskperimen dengan pendekatan *Nonequivalent control group design*. Dengan cara membandingkan antara kelompok perlakuan yaitu yang diberikan Kombinasi Pijat Oketani oleh Suami bersama dengan aromaterapi lavender dan kelompok kontrol yaitu yang tidak di berikan Kombinasi Pijat Oketani oleh Suami.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas hari ke 7- 40 hari yang menyusui. Sampel dalam penelitian ini adalah yaitu sebagian ibu nifas hari ke 7- 40 yang menyusui dan memenuhi kriteria sampel yaitu anak yang dilahirkan dalam kondisi sehat dan tidak sedang di rawat di rumah sakit, memiliki suami yang tidak sedang bekerja diluar kota. Besar sampel yang digunakan untuk kelompok perlakuan adalah 25 dan kelompok kontrol 25 orang. Sampel dipilih secara *purposive sampling*.

Variabel bebas yaitu pemberian kombinasi Pijat oketani oleh dan aromaterapi

lavender. Variabel terikat yaitu Tingkat stress dan kadar hormol kortisol.

Pengukuran variabel bebas kombinasi pijat oketani oleh suami dan aromaterapi lavender membuat suatu SOP (standart operational procedure) pijat oketani, aromaterapi lavender di berikan dengan cara inhalasi menggunakan diffuser yang diberikan sebanyak 5-6 tetes pada 100 ml air dan dihirup selama pijatan berlangsung dan dilakukan selama 7 hari berturut-turut. Intervensi ini dipantau oleh enumeraoor yang sudah dilatih oleh peneliti sebelum intervensi dilakukan untuk memastikan SOP dapat dilaksanakan dengan benar

Pengukuran tingkat stress menggunakan kuesioner EPDS (*Edinburg Postnatal Depression Scale*) yang terdiri dari 10 item pertanyaan mengenai perasaan responden dalam 7 hari terakhir dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah. Pilihan jawaban tersebut diberi skor 0-3 sehingga total skor 0-30. Cara pemberian skoring dari jawaban responden pada pertanyaan no 1,2,4 diberikan nilai 0,1,2,3 berurutan dari pilihan jawaban pertama sampai dengan 4. Pada pertanyaan no 3,5 sampai 10 nilai jawaban berlawanan yaitu 3,2,1,0. Peneliti harus mewaspadaai hasil jawaban pada poin soal no 10 karena jawaban negative justru bernilai positif (Desiana & Tarsikah, 2021). Pengukuran hormon kortisol dilakukan dengan menggunakan ELISA kit untuk uji laboratorium kortisol saliva. Kortisol saliva bersifat noninvasif, bebas stress dan mudah dilakukan dimana saja. (Sri et al., 2021).

Data dan Teknik Pengumpulan Data:

- Mengidentifikasi sampel kemudian menentukan kelompok perlakuan sebanyak 25 orang dan kelompok kontrol sebanyak 25 orang
- Memberikan pelatihan dan edukasi kepada suami tentang pijat oketani
- Kelompok perlakuan : diberikan kombinasi pijat oketani oleh suami dan aromaterapi lavender selama 7 hari berturut-turut dan dilakukan kunjungan rumah setiap hari oleh enumerato penelitian.

- d. Kelompok kontrol: tidak diberikan kombinasi pijat oketani oleh suami, hanya diberikan aromaterapi lavender
- e. Pengukuran variabel tingkat stress pada hari ke 7 dengan menggunakan kuesioner EPDS (*Edinburg Postnatal Depression Scale*) yang terdiri dari 10 item pertanyaan yang sudah di uji validitas dan reliabilitas.
- f. Mengolah data dan menganalisis.

Uji bivariat yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur perbedaan antara kelompok perlakuan dan kontrol menggunakan uji statistik *Paired sample t-test* jika data berdistribusi normal dan jika berdistribusi tidak normal maka alternatifnya menggunakan uji analisis *Wilcoxon sign rank test*.

3. DISKUSI

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor EPDS Sebelum Dan Sesudah Intervensi

		Valid	Missing	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
EPDS_Pre	Intervensi	25	0	12.864	1.959	9.000	16.000
EPDS_Pre	Kontrol	25	0	11.909	1.900	8.000	15.000
EPDS_Post	Intervensi	25	0	6.409	1.764	3.000	11.000
EPDS_Post	Kontrol	25	0	11.182	2.085	6.000	14.000

Tabel 1 menunjukkan bahwa secara deskriptif pada kelompok intervensi terjadi penurunan rata-rata skor EPDS yang cukup besar, yaitu dari 12,86 menjadi 6,41, dengan perbedaan sekitar 6,5 poin. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berupa pijat oketani oleh suami yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender efektif menurunkan tingkat depresi postpartum pada ibu menyusui. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, rata-rata skor hanya turun dari 11,91 menjadi 11,18, dengan perbedaan sekitar 0,7 poin yang secara klinis tidak bermakna. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa perbaikan kondisi psikologis pada kelompok intervensi benar-benar terkait dengan intervensi yang diberikan, bukan semata-mata akibat faktor waktu atau adaptasi alami.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Samples T-Test skor EPDS sebelum dan sesudah intervensi

Pengukuran 1	Pengukuran 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d	95% CI for Cohen's d	
							Lower	Upper
EPDS_Pre	EPDS_Post	6.181	43	<.001	0.932	0.271	0.573	1.283

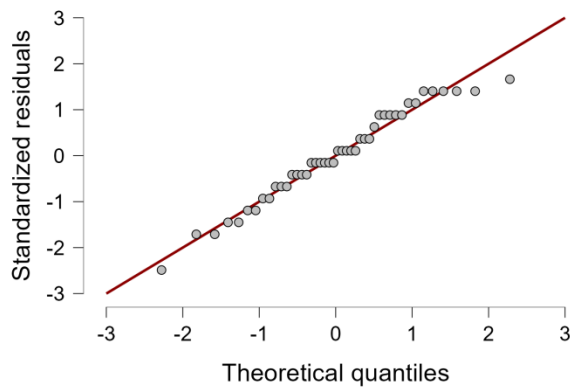
Note. Student's t-test.

Analisis menggunakan Paired Samples T-Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor EPDS sebelum dan sesudah intervensi. Rata-rata skor EPDS pada seluruh responden sebelum intervensi adalah 12,39 (SD = 1,97), sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 8,80 (SD = 3,08). Uji t menunjukkan nilai $t(43) = 6,181$; $p < 0,001$, yang mengindikasikan penurunan yang signifikan.

Tabel 3. Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

	W	p
EPDS_Pre - EPDS_Post	0.968	0.259

Note. Significant results suggest a deviation from normality.



Gambar 1. Q-Q Plots EPDS_Pre - EPDS_Post

Uji asumsi normalitas dengan Shapiro–Wilk menghasilkan nilai $p = 0,259$, sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data memenuhi asumsi normalitas. Hal ini dikuatkan oleh pola pada Q–Q plot yang memperlihatkan titik-titik data menyebar mengikuti garis diagonal, sehingga asumsi normalitas terpenuhi dan uji parametrik dapat digunakan.

Besarnya pengaruh intervensi terhadap penurunan skor EPDS ditunjukkan oleh Cohen’s $d = 0,932$, yang termasuk kategori large effect size, menandakan bahwa penurunan skor EPDS setelah intervensi memiliki kekuatan efek yang besar. Interval kepercayaan 95% untuk Cohen’s d berada pada rentang 0,573 hingga 1,283. Hal ini berarti, dengan tingkat kepercayaan 95%, besarnya pengaruh intervensi dipastikan berada pada kategori minimal, sedang hingga besar, dan sangat kecil kemungkinan efeknya hanya kebetulan semata.

Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi pijat oketani oleh suami dan aromaterapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi postpartum pada ibu menyusui, dengan penurunan skor EPDS yang signifikan baik secara statistik maupun bermakna secara klinis.

Tabel 4. Hasil Statistik Deskriptis kadar kortisol pada kelompok intervensi dan kontrol

	PRE_Kortisol		POST_Kortisol	
	Intervensi	Kontrol	Intervensi	Kontrol
Valid	25	25	25	25
Missing	0	0	0	0
Median	2.520	2.275	1.775	2.205
Mean	2.530	2.274	1.767	2.210
Std. Deviation	0.147	0.101	0.095	0.071
Minimum	2.310	2.120	1.550	2.100
Maximum	2.880	2.480	1.920	2.350

Tabel 4 menunjukkan rata-rata kadar kortisol

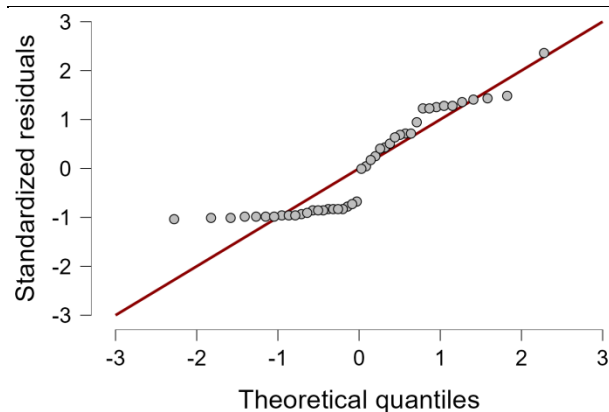
pada kelompok intervensi dan kontrol, baik sebelum (PRE) maupun sesudah perlakuan (POST). Pada kelompok sebelum intervensi, kadar kortisol rata-rata adalah 2.530 ± 0.147 , dengan rentang 2.310–2.880. Setelah intervensi, rata-rata turun menjadi 1.767 ± 0.095 , dengan rentang 1.550–1.920. Median juga turun dari 2.520 menjadi 1.775, hal ini menegaskan pergeseran distribusi ke arah yang lebih rendah.

Pada kelompok control, sebelum intervensi, rata-rata kadar kortisol 2.274 ± 0.101 , rentang 2.120–2.480. Setelah periode pengamatan, rata-rata menjadi 2.210 ± 0.071 , rentang 2.100–2.350. Median relatif stabil (2.275 menjadi 2.205), hal ini menandakan adanya perubahan kecil.

Berdasarkan hasil tersebut, mengindikasikan penurunan yang jelas pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami perubahan minimal. Hal ini mendukung dugaan bahwa kombinasi pijat oksitosin oleh suami dan aromaterapi lavender efektif menurunkan kadar kortisol ibu menyusui.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

	W	p
PRE_Kortisol - POST_Kortisol	0.845	< .001



Gambar 2. Nosmalitas data Q-Q Plots PRE_Kortisol - POST_Kortisol

Visualisasi Q-Q plot mendukung hasil uji formal bahwa distribusi selisih kortisol tidak normal. Oleh karena itu, pelaporan hasil Wilcoxon digunakan untuk menggantikan uji paired t-test.

Tabel 6. Hasil Uji Statistik Paired Samples T-Test kadar kortisol pada kelompok intervensi dan kontrol

Measure 1	Measure 2	Test	Statistic	z	df	p	Effect Size	SE Effect Size	95% CI for Effect Size	
									Lower	Upper
PRE_Kortisol	POST_Kortisol	Student	7.048		43	< .01	1.062	0.349	0.688	1.429
		Wilcoxon	990.000	5.777	77	< .01	1.000	0.171	1.000	1.000

Hasil analisis berpasangan pada seluruh sampel (gabungan intervensi + kontrol) menunjukkan bahwa, Uji Wilcoxon signed-rank test dilakukan karena hasil uji normalitas tidak normal dan menunjukkan nilai $z = 5.777$, $p < .001$, dengan matched rank biserial correlation = 1.000, hal ini menunjukkan perbedaan signifikan pada kadar kortisol setelah intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Machmudah et al., (2018), yang menunjukkan bahwa ibu menyusui yang dilakukan pijat oketani memiliki kadar hormon kortisol yang

paling rendah daripada kelompok lain. Hal serupa juga diungkapkan pada penelitian yang dilakukan oleh Sulymbona et al., (2020), bahwa kelompok yang tidak diberikan akupresur mengalami peningkatan produksi ASI yang tidak signifikan, sementara kelompok yang diberikan akupresur mengalami peningkatan yang signifikan.

Responden yang menjalani pijat akan meningkatkan aliran ASI lebih sering, ini karena prosedurnya dilakukan langsung pada payudara ibu (Husna et al., 2022). Tekanan yang diberikan

dari pijatan dapat mempengaruhi pelepasan hormon prolaktin yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Pijatan ini juga dapat merangsang syaraf kelenjar payudara, kemudian respon rangsangan dikirim ke hipotalamus untuk menghasilkan hormon prolaktin dan mengalir ke kelenjar hipofisis anterior untuk melepaskan hormon prolaktin ke payudara. Selanjutnya, hormon prolaktin akan merangsang sel alveolar untuk memproduksi ASI (Rahmanindar & Nisa, 2024).

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi pijat oketani oleh suami dan aromaterapi lavender efektif menurunkan kadar hormon kortisol dan tingkat stres pada ibu menyusui di Kabupaten Kediri.

Pada kelompok intervensi terjadi penurunan yang signifikan baik pada skor EPDS (dari rata-rata 12,86 menjadi 6,41) maupun kadar kortisol saliva (dari rata-rata 2,530 menjadi 1,767). Sebaliknya, pada kelompok kontrol perubahan yang terjadi relatif kecil dan tidak bermakna secara klinis. Analisis statistik menunjukkan perbedaan pra-pasca yang signifikan ($p < 0,001$) dengan besar efek (Cohen's d) pada kategori tinggi, yang menandakan bahwa intervensi ini memiliki pengaruh nyata dan kuat terhadap penurunan stres fisiologis maupun psikologis pada ibu menyusui.

Pijat Oketani dianggap sebagai teknik yang berguna untuk membangun kepercayaan diri pada ibu postpartum sehingga dapat meningkatkan sekresi ASI. Pijat payudara Oketani efektif dalam meringankan nyeri payudara serta meningkatkan pH ASI dan kecepatan menyusu pada bayi baru lahir (Faiza et al., 2023).

Selain melalui terapi pijatan, terapi non farmakologis yang lain seperti aromaterapi juga menjadi faktor pendukung untuk meningkatkan produksi ASI. Aromaterapi adalah teknik pengobatan pelengkap yang menggunakan bahan alami dan senyawa harum lainnya yang berasal dari tanaman untuk meningkatkan keadaan pikiran atau kesehatan seseorang.

Berbagai jenis aromaterapi termasuk akar harum, lavender, cengkeh, mawar, seledri, jahe, melati, jeruk nipis, ylang (Ropiah et al., 2023).

Salah satu manfaat klinis lavender dalam neuropsikiatri adalah sebagai agen sedatif, antikonvulsan, ansiolitik, dan analgesik. Meskipun kemanjurannya belum diketahui secara pasti, lavender memiliki sifat yang mirip dengan benzodiazepin dan meningkatkan efek gamma aminobutirat di amigdala (Zuidah, 2022). Aromaterapi lavender secara tradisional seringkali telah digunakan untuk mengurangi kecemasan, insomnia, dan kondisi neurologis lainnya, infeksi, rasa sakit, serta berbagai kondisi lainnya (Lis-Balchin, 2024).

Hasil ini mendukung bahwa intervensi non-farmakologis yang sederhana, melibatkan peran suami melalui pijat oketani serta dukungan aromaterapi lavender, dapat menjadi alternatif efektif untuk membantu menurunkan stres, menjaga keseimbangan hormon kortisol, dan pada akhirnya berkontribusi terhadap keberhasilan menyusui.

Dengan demikian, hasil penelitian ini merekomendasikan agar intervensi sederhana dan non-farmakologis ini dapat diintegrasikan ke dalam program pelayanan kebidanan dan promosi kesehatan ibu di tingkat komunitas. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat memberikan edukasi kepada keluarga mengenai teknik pijat oketani dan penggunaan aromaterapi lavender yang aman, sehingga intervensi ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Keterlibatan suami dalam praktik ini tidak hanya mendukung keberhasilan ASI eksklusif, tetapi juga memperkuat ikatan emosional dalam keluarga. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan desain yang lebih kuat, seperti randomized controlled trial, untuk memperkuat bukti ilmiah dan menilai dampak jangka panjang intervensi terhadap produksi ASI serta status kesehatan bayi.

Keterbatasan pada penelitian ini yaitu tidak mengendalikan homogenitas karakteristik responden baik pada kelompok kontrol maupun

kasus sehingga mungkin dapat mempengaruhi perbedaan tingkat stress yang dialami ibu.

5. REFERENSI

- Amin, F., & Yunita, S. (2019). Faktor Risiko Tingkat Stres Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kecamatan Batang-Batang Kabupaten Sumenep Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika*, 11.
- Anggraeni, N. P. D. A., & Saudia, B. E. P. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kadar Hormon Kortisol Ibu Nifas. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(2), 55–63. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i2.420>
- Armini, N. W. (2016). Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya ASI Eksklusif. *Jurnal Skala Husada*, 1, 21–29.
- Cho, J., Ahn, H. Y., Ahn, S., Lee, M. S., & Hur, M.-H. (2012). Effects of Oketani Breast Massage on Breast Pain, the Breast Milk pH of Mothers, and the Sucking Speed of Neonates. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 18(2), 149. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2012.18.2.149>
- Desiana, W., & Tarsikah, T. (2021). Screening of Post Partum Depression on the Seventh Day Puerperium. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(2), 198–208. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i2.2021.198-208>
- Faiza, Z., Rachmawati, D., & Mujito, M. (2023). the Effect of Oxytocines Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 11(01), 128–138. <https://doi.org/10.47794/jkhws.v11i01.495>
- Fasiha, Achmad, I. H., & Wabula, W. M. (2022a). Pengaruh Kombinasi Pijat Oketani dan akupresur Terhadap Kadar Prolaktin Pada Ibu Pasca Sectio Caesarea di Rumkit Th.II Prof.Dr.J.A. Latumeten. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 13(2), 5–24.
- Fasiha, Achmad, I. H., & Wabula, W. M. (2022b). Sukses Menyusui dengan Pijat Oketani. *Poltekkes Kemenkes Maluku, September*, 220–225.
- Handayani, L., & Angellina, S. (2023). Literature Review : Penerapan Metode Komplementer untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 39–49.
- Husna, N., Zulisa, E., Rahmi, A., & Handiana, C. M. (2022). *THE EFFECT OF ACUPRESSURE MASSAGE ON BREAST MILK EXPLOSION IN BREASTFEEDING MOTHERS*. International Conference OPTIMAL. <https://proceedings.optimalbynfc.com/index.php/ico/article/view/47/54>
- Lis-Balchin, M. T. (2024). *Lavender*. 2, 329–347. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501865/>
- Machmudah, M., Khayati, N., Widodo, S., Hapsari, E. D., & Haryanti, F. (2018). Pijat Oketani Menurunkan Kadar Hormon Kortisol pada Ibu Menyusui di Kota Semarang. *Nurscope : Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 4(2), 66–71.
- Mahdizadeh-Shahri, M., Nourian, M., Varzeshnejad, M., & Nasiri, M. (2021). The effect of oketani breast massage on successful breastfeeding, mothers' need for breastfeeding support, and breastfeeding self-efficacy: An experimental study. *International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork: Research, Education, and Practice*, 14(3), 4–14. <https://doi.org/10.3822/IJTMB.V14I3.625>
- Nagla, dr madhu, Melissa A. Furlong, PhDa, Dana Boyd Barr, PhDb, Mary S. Wolff, PhDc, and Stephanie M. Engel, P., & Cross, Sarah J. Linker, Kay E. Leslie, F. M. (2016). Human Milk Cortisol is Associated With Infant Temperament Katherine. *Physiology & Behavior*, 176(1), 100–106. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.11.002.Human>
- Rahmanindar, N., & Nisa, J. (2024). *The Effect of Lactation Acupressure Massage (Acuprelactation) on Breast Milk Production in Postpartum Women in Tegal Regency*. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/1772/682>
- Rohmah, M., Mufida, R. T., Ningsih, D. A., Hudawati, N., Kebidanan, P., Kebidanan, P., Kesehatan, F., Sitobondo, U. I., & Kebidanan, M. (2022). Endhorpin Massage with Lavender Oil By husband to Increase Breastmilk Production in Breastfeeding

- Mother in Malang Regency. *Jurnal Midpro*, 14(01), 108–114.
- Rohmah, M., Wulandari, A., & Sihotang, D. W. (2019). Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea*) terhadap Skala Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di PMB Endang Kota Kediri. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(2), 23–30. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.34>
- Ropiah, O., Tonasih, T., & Mutya Sari, V. (2023). Efficacy of Lavender Aromatherapy in Increasing Breast Milk Consumption Among Postpartum Mothers at Kertajati Health Centre. *Jurnal Medisci*, 1(2), 70–80. <https://doi.org/10.62885/medisci.v1i2.82>
- Sri, A., Usman, H. H., Sunarno, I., & Syamsuddin, S. (2021). Risiko Peningkatan Hormon Kortisol Pada Hipertensi Gestasional. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 13(4), 182–192.
- Sulymbona, N., As'ad, S., Khuzaimah, A., Miskad, U. A., Ahmad, M., & Bahar, B. (2020). The effect of acupressure therapy on the improvement of breast milk production in postpartum mothers. *Enfermeria Clinica*, 30, 615–618. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCL.2019.12.002>
- Tuti, & Widyawati, M. N. (2018). Literatur Review: Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 44–53.
- Yuliana, Y., Riu, D. S., Usman, A. N., Idris, I., & Prihantono, P. (2022). Efek Aromaterapi Lavender Teknik Relaksasi Terhadap Kadar Kortisol Pada Ibu Hamil. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 352. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.5457>
- Zuidah. (2022). The Effect of Back Massage on Breastfeeding Mothers Using Lavender Essential Oil on Breast Milk Production. *Midwifery Science*, 10(2), 51–58.