

## EFEKTIVITAS AROMATERAPI PANDAN WANGI TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI KABUPATEN BLITAR

### (EFFECTIVENESS OF PANDAN WANGI AROMATHERAPY ON BREAST MILK PRODUCTION IN BREASTFEEDING MOTHERS IN BLITAR DISTRICT)

Miftakhur Rohmah<sup>1</sup>, Riza Tsalatsatul Mufida<sup>2</sup>, Nazilatul Maulinda Sholichah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi Profesi Bidan, Universitas STRADA Indonesia

Email: m1111ftaa@gmail.com

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Produksi ASI merupakan determinan penyebab tingkat keberhasilan pemberian ASI. Fakta di lapangan menunjukkan sebagian besar ibu menyusui memiliki Produksi ASI rendah. Menyusui sambil menghirup Aromaterapi Pandanwangi mampu mengatasi masalah tersebut. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui efektivitas aromaterapi pandan wangi terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Desa Panggungsari Kecamatan Panggungrejo Kabupaten Blitar. **Metodologi:** Desain penelitian *Pre Eksperimen* dengan rancangan *One-Group Pra-Post Test Design*. Populasi penelitian sebanyak 37 ibu nifas dan sampel penelitian sebanyak 35 responden dengan teknik sampling *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa lembar observasi produksi ASI. Metode analisis data yang di gunakan yaitu uji *Paired T Test*. **Hasil:** Rata-rata produksi ASI sebelum diberikan aromaterapi pandan wangi adalah 87,17 ml. rata-rata produksi ASI setelah diberikan aromaterapi 152,14 ml. Hasil uji *Paired T Test* didapatkan nilai  $p = (0,001)$ . Maka ( $0,001 < 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi daun pandan wangi terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Panggungrejo Kabupaten Blitar. **Diskusi:** Pemberian aromaterapi pandan wangi selama 1 minggu di dalam kamar terbukti mampu meningkatkan produksi ASI pada Ibu menyusui. Hal ini mengindikasikan bahwa daun pandan wangi berpotensi digunakan sebagai salah satu terapi komplementer yang aman dan efektif dalam mendukung keberhasilan menyusui.

**Kata Kunci:** Aromaterapi Pandan Wangi, Produksi ASI, Menyusui

#### ABSTRACT

**Introduction:** Breast milk production is a determining factor in the success of breastfeeding. Field findings show that most breastfeeding mothers experience low breast milk production. Breastfeeding while inhaling pandan leaf aromatherapy can help overcome this problem. The purpose of the study was to determine the effectiveness of fragrant pandan aromatherapy on breast milk production in postpartum mothers in Panggungsari Village, Panggungrejo District, Blitar Regency. **Method:** The research design used a Pre-Experimental design with a One-Group Pre-Post Test Design. The study population was 37 postpartum mothers and the research sample was 35 respondents with determination using purposive sampling. The data collection technique used an instrument in the form of an observation sheet for breast milk production. The data analysis method used was the Paired T Test. **Result:** The average breast milk production before being given pandan leaf aromatherapy was 87.17 ml, while the average production after receiving aromatherapy was 152.14 ml. The results of the Paired T-Test showed a  $p\text{-value} = 0.001$ . Since  $0.001 < 0.05$ , this indicates that there is a significant effect of pandan leaf aromatherapy on breast milk production among breastfeeding mothers in the working area of Puskesmas Panggungrejo, Blitar Regency. **Discussion:** The administration of pandan

*leaf aromatherapy for one week in the room has been proven to increase breast milk production in breastfeeding mothers. This indicates that pandan leaf has the potential to be used as a safe and effective complementary therapy in supporting breastfeeding success.*

**Keywords:** *Pandan Aromatherapy, Breast Milk Production, Breastfeeding*

## PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) merupakan sumber nutrisi bagi bayi selama 6 bulan pertama kehidupannya, serta memiliki manfaat imunologis dan psikologis yang sangat besar bagi ibu dan bayi. Keberhasilan ASI eksklusif sangat di pengaruhi oleh produksi ASI yang cukup dan lancar. Namun faktanya, banyak ibu menyusui yang mengalami masalah dalam ASI yang kurang (*milk supply*), baik karena faktor fisiologis, psikologis maupun lingkungan. (Rohmah et al., 2021)(Ningsih et al., 2022)

Data pada tahun 2022 menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia telah mencapai 72,04%. Di Provinsi Jawa Timur, cakupan pemberian ASI eksklusif meningkat menjadi 69,72% pada tahun 2022, dibandingkan dengan tahun 2021 sebesar 69,61% (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2022)

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Panggungrejo Kecamatan Panggungrejo Kabupaten Blitar pada 11 ibu menyusui, didapatkan 8 ibu menyusui mengeluh mengalami hambatan dalam pemberian ASI terutama di minggu pertama setelah melalui proses persalinan yaitu ASI nya seret dan tidak lancar.

Upaya untuk mengatasi masalah kelancaran ASI tersebut bisa memberikan intervensi secara farmakologi maupun non-farmakologi. Aromaterapi adalah salah satu intervensi non-farmakologis yang mulai banyak diteliti dalam konteks laktasi. Berbagai studi menyebutkan bahwa penggunaan aromaterapi, terutama jenis lavender, rose, dan kombinasi aromaterapi- pijat oksitosin, memiliki efek positif terhadap peningkatan produksi ASI, perbaikan onset laktasi,

atau peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin. (Agi Oktasiani Solehah, 2020)

Potensi tanaman lokal Daun pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius Roxb.*) dikenal di masyarakat sebagai tanaman yang aromanya harum dan menenangkan. Daun pandan wangi mengandung zat aktif *linalool* dimana senyawa ini telah dibuktikan memiliki efek depresan pada SSP (system saraf pusat) melalui mekanisme inhibis pada reseptor NMDA (*N-methyl-D-aspartate Receptor*). (Arifarahmi & Amalia, 2022)

Linalool adalah senyawa monoterpen yang merupakan komponen utama minyak atsiri beberapa spesies tumbuhan aromatik. Sehingga dapat dikatakan bahwa zat yang terkandung dalam daun pandan dapat memberikan efek ketenangan sehingga dapat menurunkan stress ataupun kelelahan pada ibu menyusui. Ketegangan fisik dan mental dapat menghambat keluarnya hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi keluarnya ASI (*let-down reflex*). Dengan demikian, metode yang mampu meningkatkan relaksasi ibu menyusui dapat mendukung proses produksi ASI. (dos Santos et al., 2021)

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Efektivitas Aromaterapi Pandan Wangi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Kabupaten Blitar.

## BAHAN DAN METODE

Desain penelitian menggunakan desain *Pre Eksperimen* dengan rancangan *One-Group Pra-Post Test Design*. Populasi penelitian sebanyak 37 ibu nifas dan sampel penelitian sebanyak 35 responden dengan penentuan menggunakan *purposive sampling* yang memenuhi

kriteria. Kriteria inklusi yaitu Ibu yang tidak menggunakan pelancar ASI lain, ibu menyusui yang tidak sedang mengkonsumsi kontrasepsi hormonal penghambat produksi ASI. Kriteria eksklusi yaitu Ibu yang tidak masuk dalam kontraindikasi memberikan ASI. Teknik pengumpulan data produksi ASI menggunakan instrumen pompa ASI manual dengan cara menempelkan pompa ASI ke payudara kemudian di pompa dengan ritme teratur selama 15-20 menit setelah itu di pindahkan ke gelas ukur dan kemudian dicatat pada lembar observasi produksi ASI, produksi ASI yang di catat adalah produksi 24 jam yang diambil selama 4x sehari.

Pemberian aromaterapi pandan wangi dengan cara daun pandan dicuci bersih kemudian diiris 1-2 cm diletakkan di mangkok/pouch serut jaring untuk dihirup dan dilatekan pada ruangan kamar dengan luas 6 m<sup>2</sup> sampai dengan 12 m<sup>2</sup> selama 15-30 menit sebanyak 2x sehari selama 7 hari berturut-turut. Sampel uji di analisis menggunakan uji *Paired T Test*.

Izin Etik didapatkan dari komisi etik penelitian kesehatan Universitas Strada Indonesia dengan nomor 0423436/EC/KEPK/I/03/2025.

## HASIL

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur  
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Responden di Wilayah kerja Puskesmas Panggungrejo Kec. Panggungrejo Kab. Blitar

No	Umur	Frekuensi (n)	Persen (%)
1	<20 tahun	0	0
2	20-35 tahun	30	85,7 %
3	>35 tahun	5	14,3 %
<b>Total</b>		<b>35</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, November 2024  
Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebagian besar responden usia 20-

35 tahun sebanyak 30 responden (85,7 %) dari total 35 responden.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan  
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Responden di Wilayah kerja Puskesmas Panggungrejo Kec. Panggungrejo Kab. Blitar

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	Persen (%)
1	SD	0	0
2	SMP	3	8,6 %
3	SMA	12	34,3 %
4	Perguruan Tinggi	20	57,1 %
<b>Total</b>		<b>35</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, November 2024  
Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebagian besar responden lulusan Perguruan tinggi sebanyak 20 responden (48,6%) dari total 35 responden.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas  
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Responden di Wilayah kerja Puskesmas Panggungrejo Kec. Panggungrejo Kab. Blitar

No	Paritas	Frekuensi (n)	Persen (%)
1	Primipara	23	65,7 %
2	Multipara	12	34,3 %
3	Grande multipara	0	0
<b>Total</b>		<b>35</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, November 2024  
Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden primipara sebanyak 23 responden (65,7%) dari total 35 responden.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan  
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Responden di Wilayah kerja Puskesmas Panggungrejo Kec. Panggungrejo Kab. Blitar

No	Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persen (%)
1	IRT	13	37,1%
2	Swasta	19	54,2 %
3	ASN	3	8,7 %
<b>Total</b>		<b>35</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, November 2024  
Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 19 responden (54,2%) dari total 35 responden.

### 1. Karakteristik Variabel

#### Produksi ASI sebelum dan sesudah Pemberian Aroma Terapi daun pandan

Tabel 4.5 Produksi ASI sebelum dan sesudah Pemberian aromaterapi daun pandan.

No.	Produksi ASI	Total rata2 (n)
1	Sebelum diberikan Aroma terapi daun pandan wangi	87,17
2	Sesudah diberikan Aroma terapi daun pandan wangi	152,14

Sumber : Data Primer, November-Februari 2025

Rata-rata produksi ASI sebelum diberikan aromaterapi pandan wangi adalah 87,17 ml. Beberapa responden mengalami produksi ASI kategori kurang dan sesudah diberikan aromaterapi pandan wangi rata-rata produksi ASI (152,14 ml).

Hasil uji statistik menggunakan *Paired T-Test* membuktikan bahwa ada efektivitas aromaterapi pandan wangi terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Panggungrejo Kabupaten Blitar didapatkan nilai  $p = (0,001)$ . Maka dari itu 0.001 (  $p < 0,05$ ) yang berarti ada

pengaruh yang sangat signifikan antara pemberian aromaterapi daun pandan wangi terhadap produksi ASI pada ibu menyusui.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik, diketahui nilai 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh yang sangat signifikan antara aromaterapi daun pandan terhadap produksi ASI pada ibu menyusui.

Temuan ini membuktikan bahwa intervensi aromaterapi daun pandan mampu meningkatkan proses laktasi secara bermakna dan tidak terjadi secara kebetulan. Secara fisiologis, aromaterapi diketahui memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan ketegangan emosional serta stres pada ibu menyusui. Ketika tubuh berada dalam kondisi rileks, hormon oksitosin yang berperan dalam proses pengeluaran ASI (*let-down reflex*) akan meningkat sehingga produksi dan pengeluaran ASI menjadi lebih lancar.

Hasil penelitian ini konsisten dengan teori bahwa faktor psikologis memiliki pengaruh besar terhadap kelancaran produksi ASI. Stres, kelelahan, dan kecemasan dapat menghambat pelepasan oksitosin, sehingga ibu kesulitan mengeluarkan ASI meskipun kelenjar payudara memproduksi cukup. Aromaterapi daun pandan sebagai intervensi non-farmakologis memberikan stimulus menenangkan yang berpotensi menurunkan stres ibu menyusui, sehingga secara tidak langsung memperlancar proses laktasi.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian pada ibu menyusui yang diberikan kombinasi pijat laktasi dan aromaterapi daun pandan menunjukkan adanya peningkatan volume ASI secara signifikan setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa aroma pandan mampu memengaruhi kondisi relaksasi secara positif sehingga mendukung refleksi oksitosin. Penelitian

yang menggunakan aromaterapi lavender bersama pijat oksitosin melaporkan bahwa ibu yang menerima intervensi tersebut mengalami peningkatan volume ASI yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Persamaan hasil ini menegaskan bahwa efek aromaterapi terhadap produksi ASI sebagian besar dipengaruhi oleh kemampuan aroma tertentu dalam menstimulasi relaksasi dan menurunkan kecemasan.

Selain memberikan efek relaksasi melalui aromaterapi, daun pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius*) diketahui mengandung sejumlah senyawa bioaktif yang dapat mendukung terciptanya kondisi fisiologis yang lebih tenang pada ibu menyusui. Daun pandan mengandung senyawa linalool, alkaloid, saponin, flavonoid, dan tanin, serta komponen aromatik utama yaitu 2-acetyl-1-pyrroline (2-AP) yang memberikan aroma khas menenangkan. Senyawa-senyawa ini bekerja sebagai agen relaksasi alami melalui pengaruhnya terhadap sistem saraf pusat. (Nur et al., 2022)

Flavonoid dalam daun pandan diketahui memiliki aktivitas antioksidan dan antistres. Antioksidan dapat menurunkan produksi radikal bebas yang sering dikaitkan dengan peningkatan stres oksidatif pada ibu postpartum. Penurunan stres oksidatif ini membantu menstabilkan hormon dan meningkatkan kesiapan fisiologis tubuh untuk menyusui. Kondisi tenang yang dihasilkan oleh flavonoid berkontribusi pada peningkatan produksi hormon oksitosin, yang kemudian memperlancar proses pengeluaran ASI. (Tumilaar et al., 2024)

Selain flavonoid, senyawa alkaloid pada daun pandan juga memiliki efek menenangkan dan bekerja sebagai *mild sedative*, yang dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan kecemasan. Ketika kecemasan berkurang, respons *let-down reflex* menjadi lebih optimal sehingga ASI lebih mudah keluar. Efek sedatif ringan ini sangat

relevan terutama bagi ibu yang mengalami stres psikologis atau kelelahan pascapersalinan.

Sementara itu, kandungan saponin dikenal memiliki efek adaptogen ringan yang dapat membantu menyeimbangkan respon stres tubuh. Adaptogen mendukung pemulihan fungsi normal tubuh setelah kelelahan fisik maupun mental, termasuk dalam proses menyusui yang sering menuntut energi dan kondisi emosional stabil. Tanin dalam daun pandan juga memberikan kontribusi terhadap efek antiinflamasi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu sehingga suasana menyusui menjadi lebih positif dan mendukung keluarnya ASI.

Aroma khas daun pandan yang berasal dari 2-AP bekerja melalui mekanisme aromaterapi inhalasi, yaitu merangsang sistem limbik—bagian otak yang mengatur emosi dan hormon. Aktivasi sistem limbik dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan relaksasi. Ketika kortisol menurun, hormon oksitosin dan prolaktin justru akan bekerja lebih optimal dalam mendukung produksi ASI. (Ekstro et al., 2020)

Penelitian ini semakin menegaskan bahwa intervensi non-farmakologis dapat menjadi pilihan efektif dan aman untuk membantu ibu menyusui, terutama pada masa awal postpartum ketika produksi ASI sering kali belum optimal. Aromaterapi daun pandanwangi dapat diterapkan dengan mudah, murah, dan aman sehingga dapat dijadikan alternatif pendamping dalam mendukung keberhasilan program ASI eksklusif. Namun demikian, penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat seperti uji klinis acak (RCT), ukuran sampel lebih besar, dan pengukuran hormonal seperti oksitosin atau prolaktin masih diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah terkait mekanisme kerja aromaterapi daun pandan terhadap produksi ASI.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi



pengembangan praktik kebidanan, khususnya dalam upaya meningkatkan produksi ASI melalui pendekatan non-farmakologis.(Rohmah et al., 2021)(Sari et al., 2017)(Kandeger et al., 2018)

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil uji diketahui nilai  $p$  value sebesar 0,001. Maka dari itu 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh yang sangat signifikan antara pemberian aromaterapi daun pandan terhadap produksi ASI pada ibu menyusui

### Saran

Diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil dan ibu nifas tentang cara meningkatkan produksi ASI salah satunya dengan melakukan pemberian aroma terapi daun pandan wangi.

## KEPUSTAKAAN

- Agi Oktasiani Solehah. (2020). Pembuatan Aromaterapi Dari Daun Pandan Wangi Serta Uji Efektivitasnya Sebagai Anti Stress, Depresi dan Kecemasan. *Convention Center Di Kota Tegal*, 1(938), 6–37.
- Arifarahmi, A., & Amalia, M. (2022). Edukasi Pijat Laktasi pada Ibu Menyusui dengan Aromaterapi Daun Pandan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 195. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.310>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2022). *Faktor Self Efficacy Ibu pada Praktik Pemberian ASI Eksklusif Bagi Balita Suku Tengger*. Unairnews.
- Dos Santos, É. R. Q., Maia, J. G. S., Fontes-Júnior, E. A., & do Socorro Ferraz Maia, C. (2021). Linalool as a Therapeutic and Medicinal Tool in Depression Treatment: A Review. *Current Neuropharmacology*, 20(6), 1073–1092. <https://doi.org/10.2174/1570159x19666210920094504>
- Ekstro, A., Id, C. M., Id, Z. P., Luegmair, K., Kotlowska, A., Lengler, L., Id, I. O., Grylka-baeschlin, S., & Leahy-warren, P. (2020). *Maternal plasma levels of oxytocin during breastfeeding — A systematic review*. PLOS ONE. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235806>
- Kandeger, A., Guler, H. A., Egilmez, U., & Guler, O. (2018). Major depressive disorder comorbid severe hydrocephalus caused by Arnold – Chiari malformation Does exposure to a seclusion and restraint event during clerkship influence medical student ' s attitudes toward psychiatry? *Indian Journal of Psychiatry*, 59(4), 2017–2018. <https://doi.org/10.4103/psychiatry.In> dianJPpsychiatry
- Ningsih, D. A., Maryani, D., Rohmah, M., & dkk (2022). The Study And Constraints Of Breastfeeding Mothers In Performing Endoprine Massage And Lactation In The Working Area Of The Arjasa Health Center. *Science ...*, 10(2), 780–789. <https://www.midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/314%0Ahttps://www.midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/download/314/311>
- Nur, A., Azhar, H., Amran, N. A., Yusup, S., Hizami, M., & Yusoff, M. (2022). *Ultrasonic Extraction of 2-Acetyl-1-Pyrroline (2AP) from Pandanus amaryllifolius Roxb. Using Ethanol as Solvent*. 1–18.
- Rohmah, M., Wahyuni, C., & Mufida, R. T. (2021). Hypnosis Breastfeeding (Hypnobreastfeeding) to Improve Breastfeeding Self Efficacy in Postpartum Mother at Kediri City. *Jurnal Midpro*, 13(2), 223–228. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i2.857>

- Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2017). Optimizing the Combination of Oxytocin Massage and Hypnobreastfeeding for Breast Milk Production among Post-Partum Mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 02(01), 20–29. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2017.02.01.03>
- Tumilaar, S. G., Hardianto, A., Dohi, H., & Kurnia, D. (2024). *A Comprehensive Review of Free Radicals , Oxidative Stress , and Antioxidants : Overview , Clinical Applications , Global Perspectives , Future Directions , and Mechanisms of Antioxidant Activity of Flavonoid Compounds.* 2024. <https://doi.org/10.1155/2024/559438>
- 6