

KOMBINASI PIJAT OKSITOSIN MENGGUNAKAN AROMATERAPI PADA IBU DENGAN MENYUSUI TIDAK EFEKTIF

Ratna Ningsih¹, Rosnani², Herawati Jaya³, Vivin Dwi Marliza⁴

^{1,2,3,4}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
rosnani@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Background: Post partum mothers have their own impacts on mothers, including early initiation of breastfeeding (IMD) which is not fulfilled which results in problems with the mother's breastfeeding process. The ineffectiveness of post-partum breastfeeding makes it difficult for mothers to give breast milk to their babies. One effort that can be done is to do an oxytocin massage using lavender aromatherapy. **Objective:** To describe the implementation of oxytocin massage nursing using aromatherapy in post partum patients with ineffective breastfeeding. **Method:** The design of this case study is descriptive in the form of a case study with a nursing process approach consisting of assessment, nursing diagnosis, planning, evaluation and documentation. The study involved two postpartum patients with ineffective breastfeeding who received treatment for three days at a hospital in Palembang. **Results:** The results of the case study after implementing oxytocin nursing using lavender aromatherapy showed that the results from patient 1 and patient 2 showed that breast milk supply increased. There is a significant relationship between breastfeeding and the ineffectiveness of giving oxytocin massage using lavender aromatherapy. **Conclusion:** Implementation of breastfeeding nursing is not effective. Giving oxytocin massage using lavender aromatherapy can be applied because it is effective in increasing breast milk production.

Keywords: Aromatherapy, Ineffective Breastfeeding Mother, Oxytocin Massage

ABSTRAK

Latar Belakang: Ibu post partum yang tidak terpenuhi inisiasi menyusui dini (IMD) menimbulkan masalah pada proses menyusui pada bayinya. Ketidakefektifan pemberian ASI pada post partum membuat ibu sulit untuk memberikan ASI. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan pijat oksitosin menggunakan aromaterapi lavender. **Tujuan:** Mendeskripsikan implementasi keperawatan pijat oksitosin menggunakan aromaterapi pada pasien post partum dengan menyusui tidak efektif. **Metode:** Desain studi kasus ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, evaluasi serta dokumentasi. Subjek studi berjumlah 2 kasus pada pasien post partum dengan menyusui tidak efektif yang dirawat tiga hari di rumah sakit kota Palembang. **Hasil:** Hasil studi kasus setelah dilakukan implementasi keperawatan pijat oksitosin menggunakan aromaterapi lavender menunjukkan hasil dari pasien 1 dan pasien 2 didapatkan bahwa suplai ASI meningkat. Hal ini berarti pijat oksitosin menggunakan aromaterapi lavender efektif mengatasi masalah pada ibu menyusui bayinya. **Kesimpulan:** Implementasi keperawatan kombinasi pijat oksitosin menggunakan aromaterapi lavender dapat diaplikasikan pada ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: Aromaterapi, Ibu Menyusui Tidak Efektif, Pijat Oksitosin

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu merupakan sumber makanan paling sempurna untuk bayi karena memiliki kandungan berbagai zat gizi dan antibodi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Manfaat ASI eksklusif yang banyak sebagai makanan sekaligus minuman terbaik untuk bayi berusia kurang dari 6 bulan (Aprilia & Krisnawati, 2019). Data statistik menurut *World Health Organization* (WHO) (2016), cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 36% selama

periode 2007-2014. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Afrika Tengah sebanyak 25%, Amerika Latin, Asia Timur sebanyak 30%, Asia Selatan sebanyak 47%, dan negara berkembang sebanyak 46%. Secara keseluruhan, kurang dari 40% anak di bawah usia 6 bulan diberi ASIEksklusif (Adam et al., 2023). Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan (2019), cakupan pemberian ASI eksklusif yang terhimpun di Sumatera Selatan tahun 2019 adalah sebesar 57,8%, belum mencapai target program. Cakupan menurun 2,9% dibanding tahun 2018 dengan cakupan 60,8%. Kabupaten/kota dengan cakupan pemberian ASI eksklusif tertinggi adalah Kota Palembang yaitu 80,9%. Hal ini menunjukkan bahwa Provinsi Sumatera Selatan belum mencapai target program nasional dan berada di urutan ke 6 terbawah se-Indonesia (Dinkes Provinsi Sumsel, 2019).

Pentingnya ASI bagi kesehatan bayi yang baru lahir adalah hal yang tidak bisa digantikan dengan air tajin maupun susu formula. Hal ini dikarenakan selengkap apapun nutrisi yang terkandung dalam susu formula, tidak akan dapat mengimbangi nutrisi yang terdapat dalam ASI. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI adalah karena kurangnya rangsangan pada hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam produksi ASI ibu (Pratiwi & Nurrohmah, 2023).

Hal ini didukung oleh hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan (Pratiwi & Nurrohmah, 2023) menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari pijat oksitosin menggunakan *essential oil* lavender terhadap produksi ASI pada ibu post partum. Hasil penelitian yang dilakukan (Ohorella et al., 2021) menunjukkan bahwa relaksasi pijat oksitosin dan aromaterapi lavender pada ibu nifas keduanya memiliki efek relaksasi dan membantu ibu nifas melancarkan ASI. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai “Implementasi Keperawatan Pijat Oksitosin Menggunakan Aromaterapi Pada Pasien Post Partum dengan Menyusui Tidak Efektif di RS Muhammadiyah Palembang Tahun 2024”

METODE

Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah deskriptif yaitu metode penelitian yang menggambarkan objek atau subjek yang di teliti secara objektif, bertujuan menggambarkan secara sistematis, fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat. Studi kasus ini menggunakan format asuhan keperawatan maternitas mulai dari pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan. Waktu studi kasus dilaksanakan di Ruang Kebidanan Rawat Inap rumah sakit di kota Palembang pada tanggal 27 Maret 2023 sampai dengan 29 Maret 2023. Subjek studi kasus berjumlah 2 orang pasien dengan masalah keperawatan yang sama, kriteria inklusi yaitu pasien post partum dengan masalah menyusui tidak efektif, ibu primipara dan ibu dengan persalinan normal. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah ibu post partum yang mengalami kesulitan dalam pemberian ASI.

HASIL

Pada hasil pengkajian yang didapatkan pada pasien 1 (Ny.A), pasien 2 (Ny.V), sama dan juga sesuai dengan teori, dimana setiap pasien memiliki kesamaan data mayor 83% yaitu kecemasan maternal, kelelahan maternal, bayi tidak mampu melekat pada payudara ibu, ASI tidak menetes/memancar, BAK bayi kurang dari 8 kali dalam 24 jam, sedangkan pada 27% data mayor nyeri dan/lecet terus menerus setelah minggu kedua tidak ditemukan pada kedua pasien tersebut dikarenakan tidak ditemukannya puting yang lecet pada kedua pasien tersebut di pengkajian. Selain didapatkan data mayor didapatkan juga data minor pada kedua pasien yang sesuai dengan teori yaitu pasien bayi rewel dan menangis terus dalam jam-jam pertama setelah menyusui, bayi menghisap tidak terus menerus.

Diagnosa keperawatan yang didapatkan dari hasil pengkajian pada pasien 1 (Ny.D), pasien 2 (Ny.M), adalah diagnosa utama yaitu menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidak adekuatan suplai ASI ditandai dengan kecemasan maternal, kelelahan maternal, bayi tidak mampu melekat pada payudara ibu, ASI tidak menetes/memancar, BAK bayi kurang dari 8 kali dalam 24 jam, bayi rewel dan menangis terus dalam jam-jam pertama setelah menyusui, bayi menghisap tidak terus menerus.

Intervensi yang diterapkan pada pasien 1 (Ny.A), pasien 2 (Ny.V), menggunakan intervensi utama untuk mengatasi masalah menyusui tidak efektif yaitu edukasi menyusui dengan pijat

oksitosin yang dikombinasikan menggunakan aromaterapi lavender, untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum yang meliputi observasi, terapeutik dan edukasi, semua intervensi dari edukasi menyusui yang meliputi observasi, terapeutik dan edukasi sudah dilakukan semua sesuai ketentuan yang ada.

Implementasi yang dilakukan pada pasien 1 (Ny.A), pasien 2 (Ny.V), dalam waktu sama-sama 2-3 menit implementasi edukasi menyusui dengan pijat oksitosin menggunakan aromaterapi lavender dalam bentuk observasi, teraupetik, dan edukasi. Persamaan pada tanggal pelaksanaan implementasi pada pasien 1 (Ny.A) dan pasien 2 (Ny. V) pada hari Kamis, tanggal 27 Maret 2024. Implementasi yang pertama dilakukan kepada pasien adalah observasi yaitu mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, mengidentifikasi tujuan atau keinginan menyusui. Sedangkan untuk mendapatkan data observasi, penulis menggunakan lembar observasi untuk lebih mempermudah dalam mendapatkan data dari kedua pasien. Tindakan kedua yang dilakukan pada tahap terapeutik adalah menyediakan materi dan media pendidikan kesehatan, menjadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan, memberikan kesempatan untuk bertanya, mendukung ibu meningkatkan kepercayaan diri dalam menyusui. Penyampaian tahap terapeutik ini menggunakan leaflet untuk memudahkan penyampaian materi kepada pasien. Tahap edukasi memberikan konseling menyusui, menelaskan manfaat menyusui bagi ibu dan bayi, mengajarkan 4 (empat) posisi menyusui dan perlekatan dengan benar, mengajarkan perawatan payudara post partum (pijat oksitosin menggunakan aromaterapi lavender), pada tahap ini penyampaian menggunakan SAP, leaflet dan juga SOP pijat oksitosin yang dilakukan selama 2-3 menit.

Evaluasi keperawatan (SOAP) pada studi kasus pasien 1 (Ny. A) dan Pasien 2 (Ny.V) setelah dilakukan implementasi pada hari ke-3, didapatkan data pasien mengeluh lelah, merasa cemas, ASI tidak menetes/mamancar, pasien mengatakan sudah bisa mempraktikkan secara mandiri pijat oksitosin menggunakan aromaterapi lavender. Pasien sudah rileks, sehingga assessment yang didapatkan pada hari ketiga masalah teratasi, dan planning A III.4 dilanjutkan secara mandiri dirumah. Berdasarkan evaluasi keperawatan diatas pada pasien 1 (Ny.A) dan pasien 2 (Ny. V) setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 x perawatan maka status menyusui meningkat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan evaluasi tiga hari perawatan pada ibu post partum yang mengalami masalah menyusui tidak efektif menyebabkan pasien mengalami peningkatan kualitas menyusui. Hal tersebut dibuktikan kelelahan maternal menurun, kecemasan maternal menurun, pelekatan bayi pada payudara ibu meningkat, tetesan/ pancaran ASI meningkat, miksi bayi lebih dari 8 kali/ 24 jam meningkat, kemampuan ibu memposisikan bayi dengan benar meningkat, miksi bayi lebih dari 8 kali/ 24 jam meningkat. Hal ini juga di dukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Adam et al. (2023) menunjukkan bahwa kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi mempengaruhi produksi ASI ibu *post partum* karena ada peningkatan signifikan. Pijat oksitosin dan aromaterapi merupakan intervensi yang tergolong aman dan mudah untuk dilakukan sebagai salah satu alternatif metode relaksasi untuk meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

Peran perawat dalam membantu pasien menyusui bayi perlu berfokus pada adaptasi ibu selama post partum. Inti dari intervensi tersebut adalah untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi (Rosnani & Mediarti, 2022). Perawatan ini post partum yang dilanjutkan di rumah menyebabkan ibu banyak mendapatkan informasi dan arahan dari orang terdekat mereka (Murdiningsih et al., 2016). Upaya yang dilakukan oleh ibu dalam mengatasi masalah selama post partum adalah dengan meminta bantuan orang tua atau tenaga penyehat tradisional (Setyowati & Rosnani, 2019).

Penelitian mengenai pijat oksitosin dan aromaterapi lavender menunjukkan bahwa kedua metode ini memiliki manfaat signifikan dalam perawatan ibu post partum, khususnya dalam meningkatkan produksi ASI (Silva et al., 2023). Pijat oksitosin dilakukan di area punggung, terutama sepanjang tulang belakang hingga daerah scapula. Tekanan dan gerakan pijatan merangsang reseptor saraf sensorik di kulit dan otot. Impuls dari reseptor ini dikirim ke sistem saraf pusat melalui medula spinalis. impuls saraf dari reseptor sensorik mencapai hipotalamus di otak. Hipotalamus merespons dengan meningkatkan produksi oksitosin, yang kemudian disekresikan oleh kelenjar pituitari posterior. Stimulasi ini membantu merangsang saraf-saraf yang berhubungan

dengan produksi oksitosin, yang diproduksi di hipotalamus dan disekresikan melalui kelenjar pituitary. Oksitosin memainkan peran utama dalam refleksi pengeluaran ASI (let-down reflex). Pijat oksitosin membantu meningkatkan aliran ASI pada ibu menyusui dengan memperlancar kontraksi otot-otot di sekitar kelenjar susu. Hal ini membantu ibu merasa lebih tenang dan rileks, yang secara tidak langsung meningkatkan keberhasilan menyusui. Oksitosin yang meningkat dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol (Morberg et al., 2019; Tomosugi & Koshino, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin berpengaruh signifikan terhadap jumlah produksi kolostrum pada ibu postpartum. Ibu yang menerima pijat oksitosin cenderung memiliki produksi ASI yang lebih baik dibandingkan yang tidak menerima pijatan (Dağlı & Çelik, 2022; Hendriyani et al., 2019).

Aromaterapi lavender adalah penggunaan minyak esensial lavender (*Lavandula angustifolia*) untuk mendukung kesehatan fisik, emosional, dan mental. Lavender dikenal sebagai salah satu tanaman yang paling sering digunakan dalam aromaterapi karena efeknya yang menenangkan, antidepresan, dan analgesic (Silva et al., 2023). Molekul aromatik dari minyak lavender dihirup melalui hidung dan mencapai reseptor penciuman di epitel olfaktorius. Impuls dari reseptor ini dikirim ke sistem limbik di otak, khususnya amigdala dan hipotalamus, yang berperan dalam mengatur emosi, stres, dan fungsi hormonal. Hipotalamus merespons aroma lavender dengan menurunkan pelepasan hormon stres, seperti kortisol. Penurunan kortisol berkontribusi pada peningkatan relaksasi dan penurunan kecemasan, yang sering menjadi penghambat refleksi pengeluaran ASI let-down reflex (merangsang kontraksi sel mioepitel di sekitar alveoli kelenjar susu untuk mendorong pengeluaran ASI). Dengan berkurangnya stres, hipotalamus meningkatkan produksi oksitosin, yang kemudian disekresikan oleh kelenjar pituitari posterior (Kianpour et al., 2016).

Lavender memiliki senyawa aktif seperti linalool dan linalyl acetate, yang memiliki sifat sedatif dan antidepresan. Menghirup minyak esensial lavender mengkomunikasikan sinyal ke sistem penciuman, yang kemudian merangsang otak untuk melepaskan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, sehingga mengatur suasana hati dan mengurangi kecemasan. Hal tersebut memberikan dampak relaksasi pada ibu, sehingga memberikan efek menenangkan yang mendukung keberhasilan menyusui. Efek relaksasi ini membantu ibu merasa lebih nyaman, meningkatkan rasa percaya diri dalam menyusui, dan memperkuat ikatan emosional dengan bayi. Relaksasi yang dihasilkan oleh aromaterapi lavender dapat meningkatkan aliran darah ke kelenjar susu, yang mendukung proses produksi ASI secara optimal (Lv et al., 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menstabilkan tekanan darah (Rahmadhani, 2022), sehingga meningkatkan kualitas tidur ibu dan meredakan rasa nyeri setelah proses persalinan (Jokar et al., 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan implementasi aromaterapi lavender dapat meningkatkan kenyamanan ibu sehingga menurunkan tingkat kelelahan ibu post partum. Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh bahwa ibu menyatakan kelelahannya menurun dan kecemasannya berkurang.

Aromaterapi lavender memiliki efek menenangkan yang dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada ibu selama proses persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa inhalasi aroma lavender menurunkan frekuensi gelombang alfa di otak, yang berhubungan dengan relaksasi. Penggunaan aromaterapi lavender efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu post partum. Aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas nyeri pasca melahirkan (Shiina et al., 2008). Aromaterapi lavender meningkatkan kualitas tidur ibu, yang berperan penting dalam mendukung produksi ASI. Tidur yang cukup membantu menjaga keseimbangan hormon prolaktin, yang bertanggung jawab untuk produksi ASI (Karadag et al., 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

Implementasi keperawatan pada masalah menyusui tidak efektif diperoleh hasil bahwa kedua pasien memahami, mampu mengaplikasikan pijat oksitosin dan aromaterapi lavender. Hasil observasi setelah dilakukan perawatan tiga hari terjadi perlekatan bayi pada payudara ibu meningkat, kemampuan ibu memposisikan bayi dengan benar, miksi bayi lebih dari 8 kali/24 jam, tetesan/pancaran ASI, suplai ASI adekuat meningkat, dan kepercayaan diri ibu meningkat. Kombinasi kedua intervensi baik pijat oksitosin maupun aromaterapi lavender merupakan intervensi non-farmakologis yang bermanfaat dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Pijat

oksitosin membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, sementara aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi nyeri. Oleh sebab itu perawat di ruangan rawat kebidanan perlu menerapkan implementasi kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi lavender kepada ibu post partum yang mengalami masalah menyusui tidak efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterimakasih pada semua pihak yang terlibat khususnya Jurusan Keperawat Poltekkes Kemenkes Palembang

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, S. K., Pelealu, C. R., Fajrin, I., Tirtawati, G. A., & Tuju, S. O. (2023). Literatur Review Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Prosiding ...*, 284–293.
- Aprilia, D., & Krisnawati, A. M. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 1–7.
- Dağlı, E., & Çelik, N. (2022). The effect of oxytocin massage and music on breast milk production and anxiety level of the mothers of premature infants who are in the neonatal intensive care unit: A self-controlled trial. *Health Care for Women International*, 43(5), 465–478. <https://doi.org/10.1080/07399332.2021.1947286>
- Silva, L. C. de M. A., Mendes, F. de C. de O., Teixeira, F. de C., Fernandes, T. E. de L., Ribeiro, K. R. B., Leal, K. C. da S., Dantas, D. V., & Dantas, R. A. N. (2023). Use of *Lavandula angustifolia* essential oil as a complementary therapy in adult health care: A scoping review. *Heliyon*, 9(5), e15446. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15446>
- Dinkes Provinsi Sumsel, 2020. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2019*. 01, 1–23.
- Hendriyani, F., Suryaningsih, & Suharto, A. (2019). Effectiveness of Oxytocin Massage and Breast Care Treatment on Breast Milk Production. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 13(4), 1687. <https://doi.org/10.5958/0973-9130.2019.00550.4>
- Jokar, M., Delam, H., Bakhtiari, S., Paki, S., Askari, A., Bazrafshan, M.-R., & Shokrpour, N. (2020). The Effects of Inhalation Lavender Aromatherapy on Postmenopausal Women's Depression and Anxiety: A Randomized Clinical Trial. *The Journal for Nurse Practitioners*, 16(8), 617–622. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2020.04.027>
- Karadag, E., Samancioglu, S., Ozden, D., & Bakir, E. (2017). Effects of aromatherapy on sleep quality and anxiety of patients. *Nursing in Critical Care*, 22(2), 105–112. <https://doi.org/10.1111/nicc.12198>
- Kianpour, M., Mansouri, A., Mehrabi, T., & Asghari, G. (2016). Effect of lavender scent inhalation on prevention of stress, anxiety and depression in the postpartum period. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 21(2), 197. <https://doi.org/10.4103/1735-9066.178248>
- Lv, X., Liu, Z., Zhang, H., & Tzeng, C. (2013). Aromatherapy and the Central Nerve System (CNS): Therapeutic Mechanism and its Associated Genes. *Current Drug Targets*, 14(8), 872–879. <https://doi.org/10.2174/1389450111314080007>
- Morberg, kerstin U., Handlin, L., Kendall-Tackett, K., & Petersson, M. (2019). Oxytocin is a Principal Hormone that Exerts Part of its Effects by Active Fragments. *Medical Hypotheses*, 133(June), 109394. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2019.109394>
- Murdiningsih, M., Rosnani, R., & Arifin, H. (2016). Pornographic Media and Peer's Influence Towards Sexual Behavior among Teenagers. *Jurnal Ners*, 11(2), 210–212. <https://doi.org/10.20473/jn.v11i2.2579>
- 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. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3628>

- Pratiwi, L. N., & Nurrohmah, A. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin Menggunakan Essential Oil. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 8(1), 8–12.
- Rahmadhani, D. Y. (2022). The Effectiveness of Lavender Aromatherapy on Blood Pressure among Elderly with Essential Hypertension. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i1.8>
- Rosnani, R., & Mediarti, D. (2022). Overview of post-partum mother adaptation: A healthy lifestyle needs. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(3), 134–138. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i3.59>
- Setyowati, S., & Rosnani, R. (2019). Women's efforts to solve postpartum problems based on the culture of South Sumatera. *Enfermeria Clinica*, 29, 653–658. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.100>
- Shiina, Y., Funabashi, N., Lee, K., Toyoda, T., Sekine, T., Honjo, S., Hasegawa, R., Kawata, T., Wakatsuki, Y., Hayashi, S., Murakami, S., Koike, K., Daimon, M., & Komuro, I. (2008). Relaxation effects of lavender aromatherapy improve coronary flow velocity reserve in healthy men evaluated by transthoracic Doppler echocardiography. *International Journal of Cardiology*, 129(2), 193–197. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2007.06.064>
- Tomosugi, N., & Koshino, Y. (2023). Gentle, Massage-like, Head Stroking Provokes Salivary Oxytocin Release. *National Library of Medicine*, 29(5), 188–191.