

**EFEKTIVITAS KOMBINASI PIJAT ENDORPHIN, PIJAT
OKSITOSIN DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
TINGKAT STRESS IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS TAPEN
BONDOWOSO**

SKRIPSI



Oleh:

Marshella Dwi Isdianti

25104195

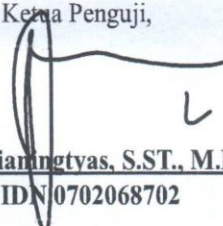
**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

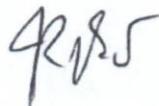
Proposal Skripsi yang berjudul Efektivitas Kombinasi Pijat Endorphin, Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Stress Ibu Menyusui di Puskesmas Tapen Bondowoso telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Marshella Dwi Isdianti
NIM : 25104195
Hari, Tanggal : Rabu, 6 Mei 2026
Program Studi : Program Studi Kebidanan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji,


Rizki Fitriani, S.ST., M.Keb
NIDN.0702068702

Penguji II,



Ririn Handayani, S.ST., M.Keb
NIDN.0723088801

Penguji III,



Dinar Perbawati, S.ST., M.Kes
NIDN.0709059105

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NDIN. 0719128902

MANUSCRIPT

EFEKTIVITAS KOMBINASI PIJAT ENDORPHIN, PIJAT OKSITOSIN DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT STRESS IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS TAPEN BONDOWOSO

Marshella Dwi Isdianti¹, Dinar Perbawati²

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr Soebandi
Jember

e-mail : marsheladwi05@gmail.com , dinarperbawatifw@gmail.com

*korespondensi Penulis: dinarperbawatifw@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Adaptasi psikologis masa nifas sering terhambat oleh masalah awal laktasi seperti ketidaklancaran pengeluaran ASI. Kondisi ini memicu stres pada ibu menyusui yang mengaktifkan hormon kortisol dan menghambat *let-down reflex*. Penanganan non-farmakologis melalui integrasi stimulasi fisik dan sensorik diperlukan untuk meredakan ketegangan psikologis.

Tujuan: Menganalisis efektivitas kombinasi pijat Endorphen, pijat Oksitosin, dan aromaterapi Lavender terhadap tingkat stres ibu menyusui di Puskesmas Tapen Bondowoso.

Metode: Penelitian *Quasi-experimental* dengan menggunakan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Sampel dalam penelitian merupakan 30 ibu menyusui hari ke 1–14 pada Juni 2026 yang dipilih melalui *total sampling*, yang terbagi menjadi 1 kelompok pretest dan kelompok post test. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Breastfeeding Stress Scale* (BSS) dan data dianalisis menggunakan uji parametrik *Paired Sample T-test*.

Hasil: Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami stres sedang sebanyak 22 orang (73,30%) dan diikuti stres tinggi sebanyak 8 orang (26,70%). Setelah intervensi, mayoritas responden mengalami stres rendah sebanyak 23 orang (76,7%), diikuti stres sedang sebanyak 7 orang (23,3%). Seluruh responden (100%) mengalami penurunan skor stres, dengan 60,0% mengalami penurunan tingkat tinggi (21–30 poin). Uji statistik menunjukkan nilai $t = 17,696$ dan $p < 0,001$, yang membuktikan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi.

Kesimpulan: Kombinasi pijat Endorphen, pijat Oksitosin, dan aromaterapi Lavender secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat stres ibu menyusui di Puskesmas Tapen Bondowoso.

Saran : Kombinasi terapi ini dapat digunakan sebagai inovasi pelayanan kesehatan

komplementer untuk membantu penanganan stress pada ibu menyusui di Ruang KIA/Laktasi.

Kata Kunci: Pijat Endorphin, Pijat Oksitosin, Aromaterapi Lavender, Stres Ibu Menyusui, Laktasi.