

Tentya Indah Masfufa, M.Tr.Keb
Dr. Heni Hendriyani, SKM., MPH
Dr. Donny Kristanto Mulyantoro, SKM., M.Kes

SUKSES MENYUSUI

Dengan Pijat Oketani & Edukasi Menyusui



SUKSES MENYUSUI

Dengan Pijat Oketani & Edukasi Menyusui

**Tentya Indah Masfufa, M.Tr.Keb
Dr. Heni Hendriyani, SKM., MPH
Dr. Donny Kristanto Mulyantoro, SKM., M.Kes**



SUKSES MENYUSUI DENGAN PIJAT OKETANI & EDUKASI MENYUSUI

Penulis:

**Tentya Indah Masfufa
Heni Hendriyani
Donny Kristanto Mulyantoro**

Desain Cover:

Septian Maulana

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

N. Rismawati

ISBN:

978-623-459-644-1

Cetakan Pertama:

Agustus, 2023

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku **“Sukses Menyusui dengan Pijat Oketani & Edukasi Menyusui”**.

Penulis menyadari bahwa buku ini tidak akan selesai tanpa bantuan, bimbingan, dukungan dan saran dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Dr. Heni Hendriyani, SKM., MPH dan Bapak Dr. Donny Kristanto Mulyantoro, SKM., M.Kes yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing Tentya. Kepada M Fery Wong yang telah bersedia menjadi *expert* pijat oketani. Seluruh staf administrasi, staf perpustakaan, teman-teman seperjuangan, keluarga besar Poltekkes Kemenkes Semarang, sahabat tercinta dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu.

Buku ini dapat menjadi panduan untuk memberikan perawatan payudara yaitu pijat oketani yang dapat membuat payudara menjadi lembut, areola dan puting menjadi elastis sehingga memudahkan bayi untuk menyusui dan panduan untuk pemberian edukasi menyusui terkait teknik menyusui yang baik dan benar. Pijat oketani dan edukasi menyusui dapat meningkatkan kadar hormon oksitosin dan keyakinan ibu dalam pemberian ASI sehingga produksi ASI lancar.

Penulis berharap dengan adanya buku ini dapat membantu ibu nifas, tenaga kesehatan, serta mahasiswa kebidanan dalam mempelajari dan membimbing untuk melakukan pijat oketani dan memberikan edukasi menyusui sebagai salah satu upaya dalam mengatasi kesulitan selama proses menyusui. Pijat oketani dapat memberikan rasa nyaman dan menghilangkan rasa nyeri pada ibu nifas serta memberikan edukasi dapat membantu ibu semakin yakin untuk memberikan ASI kepada bayinya.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam penyusunan buku ini. Penulis berharap ada masukan, kritikan, maupun saran yang bersifat membangun dari pembaca untuk kebaikan. Semoga buku ini bermanfaat bagi penulis dan juga para pembaca.

Semarang, Juli 2023

Tim Penyusun

DAFTAR ISTILAH

- Breastfeeding Self Efficacy* : Keyakinan seorang ibu terkait kemampuan dirinya untuk menyusui bayi
- BSES-SF : Alat ukur yang digunakan untuk menilai kepercayaan diri dalam hal menyusui
- Edukasi : Memberikan pengetahuan dan kemampuan kepada seseorang melalui proses pembelajaran baik secara formal maupun *non* formal
- Estrogen : Hormon yang disekresikan oleh korpus ovarium yang berperan dalam perkembangan organ reproduktif wanita
- Farmakologi : Teknik mengurangi dan menghilangkan rasa sakit dan tidak nyaman menggunakan obat
- Hipofisis : Kelenjar yang menghasilkan hormon-hormon yang bertindak sebagai pengendali aspek tubuh manusia
- Hipotalamus : Kelenjar di otak yang mengontrol sistem hormon
- Let Down Reflex* : Refleks keluarnya ASI dari payudara
- Lochea* : Cairan yang keluar dari vagina ibu selama masa nifas
- Non Farmakologi* : Teknik mengurangi dan menghilangkan rasa sakit dan tidak nyaman tanpa menggunakan obat-obatan
- Oksitosin : Hormon yang berfungsi untuk membantu pengeluaran ASI

- Postpartum : Masa setelah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta serta selaput ketuban yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti saat sebelum hamil dengan kurun waktu lebih kurang 6 minggu
- Progesteron : Hormon yang disekresikan oleh ovarium yang mempengaruhi siklus menstruasi, kehamilan dan embriogenesis
- Prolaktin : Hormon yang membantu memproduksi ASI
- Puerperium : Periode pada masa nifas
- Self Efficacy* : Keyakinan pada diri sendiri terhadap kemampuannya mencapai tujuan tertentu

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISTILAH	v
DAFTAR ISI	vii
BAB 1 MASA NIFAS	1
A. Konsep Dasar Masa Nifas	1
B. Perubahan Fisiologis Masa Nifas	2
BAB 2 ASI (AIR SUSU IBU)	9
A. Definisi	9
B. Manfaat ASI	9
C. Kandungan Zat Gizi pada ASI	11
D. Hormon-Hormon Pembentuk ASI	12
E. Fisiologi Pengeluaran ASI	14
F. Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI	16
G. Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif	18
H. Masalah dalam Pemberian ASI	21
I. Upaya dalam Memperbanyak ASI	22
BAB 3 HORMON OKSITOSIN	25
A. Definisi	25
B. Fisiologis Hormon Oksitosin	25
C. Metode Pengukuran Hormon Oksitosin	26
BAB 4 BREASTFEEDING SELF EFFICACY	29
A. Definisi	29
B. Sumber Informasi <i>Breastfeeding Self Efficacy</i>	30
C. Fungsi <i>Breastfeeding Self Efficacy</i>	31
D. Pengukuran <i>Breastfeeding Self Efficacy</i>	32
BAB 5 PIJAT OKETANI	33
A. Definisi	33
B. Manfaat Pijat Oketani	33

C. Anatomi Payudara	34
D. Dasar Pelaksanaan Pijat Oketani	35
E. Langkah-Langkah Pijat Oketani	36
BAB 6 EDUKASI MENYUSUI	41
A. Definisi	41
B. Tujuan Edukasi	41
C. Metode Edukasi	42
D. Media Edukasi	42
E. Edukasi Teknik Menyusui	42
BAB 7 PENGARUH PIJAT OKETANI DAN EDUKASI MENYUSUI TERHADAP KADAR HORMON OKSITOSIN DAN BREASTFEEDING SELF EFFICACY	51
A. Gambaran Pelaksanaan	51
B. Pengaruh Pijat Oketani dan Edukasi Menyusui Terhadap Kadar Hormon Oksitosin	51
C. Pengaruh Pijat Oketani dan Edukasi Menyusui Terhadap <i>Breastfeeding Self Efficacy</i>	54
DAFTAR PUSTAKA	58
PROFIL PENULIS	63

BAB

1

MASA NIFAS

A. KONSEP DASAR MASA NIFAS

Masa nifas disebut juga dengan *Puerperium* yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti semula atau dalam keadaan sebelum hamil. Masa nifas atau puerperium dimulai sejak 2 jam setelah bayi setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu atau 42 hari setelah itu. Dalam bahasa latin, puerperium yaitu waktu mulai tertentu setelah melahirkan anak dimana *puer* yang artinya bayi dan *parous* artinya melahirkan. Jadi *puerperium* berarti masa setelah melahirkan bayi. Sekitar 50% kematian ibu terjadi dalam 24 jam pertama postpartum sehingga pelayanan pasca persalinan yang berkualitas harus terselenggara pada masa nifas untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi.¹

Asuhan dalam masa nifas terdiri dari beberapa tujuan yaitu: ¹

- Menghindari atau mendeteksi adanya kemungkinan adanya pendarahan postpartum dan infeksi.
- Menjaga kesehatan ibu dan bayinya baik secara fisik maupun psikologis harus diberikan oleh penolong persalinan.
- Melaksanakan *skrinning* secara komprehensif dengan mendeteksi masalah, mengobati dan merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayinya.

BAB 2

ASI (AIR SUSU IBU)

A. DEFINISI

ASI merupakan cairan yang terbuat dari campuran lemak dan air yang terdapat didalam larutan protein, laktosa dan juga garam anorganik dari kelenjar payudara dan manfaat untuk sebagai asupan pada bayi. Air Susu ibu (ASI) merupakan nutri alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Namun ada kalanya ibu mengalami masalah dalam pemberian ASI. Kendala utama adalah pengeluaran ASI yang tidak lancar.⁵ ASI eksklusif adalah memberikan ASI kepada bayi tanpa makanan dan minuman pendamping seperti pisang, madu, biskuit, susu formula, air mineral atau lainnya. Tindakan ini dapat dimulai dari bayi baru lahir hingga usia 6 bulan. Setelah bayi berumur enam bulan, bayi sudah bisa diberikan makanan pendamping (MP-ASI).⁶

B. MANFAAT ASI

ASI adalah makanan yang terbaik untuk bayi. ASI tidak hanya memberikan manfaat untuk bayi saja, melainkan untuk ibu, keluarga dan negara. Manfaat ASI untuk bayi sebagai berikut:

- a. Zat gizi yang ada pada ASI sesuai dengan kebutuhan bayi. Zat gizi yang terdapat dalam ASI antara lain yaitu ada lemak, karbohidrat, protein, garam, mineral, serta vitamin. ASI memberikan seluruh kebutuhan

BAB 3

HORMON OKSITOSIN

A. DEFINISI

Hormon oksitosin merupakan hormon yang di produksi oleh ujung ujung saraf hipotalamus di hipofisis posterior. Hormon ini berperan dalam menstimulasi kontraksi otot-otot polos uterus pada saat persalinan ataupun senggama. Oksitosin juga berperan dalam menstimulasi kelenjar mammae untuk menghasilkan susu. Pengeluaran hormon oksitosin dapat dipengaruhi oleh hisapan bayi saat menyusui, status gizi ibu, pijatan didaerah punggung atau payudara disaat ibu menyusui, dukungan suami serta keluarga dan keadaan psikologis ibu yang baik.

B. FISIOLOGIS HORMON OKSITOSIN

Hormon oksitosin berpengaruh dalam proses laktasi dengan mekanisme menstimulus hisapan bayi pada puting susu ibu yang dapat menimbulkan rangsangan melalui saraf sensorik ke otak kemudian sampai ke neuron-neuron oksitosin yang berada didalam nukleus paraventrikel dan nukleus supraoptik dalam hipotalamus yang mengakibatkan pelepasan hormon oksitosin oleh kelenjar hipofisis posterior. Kemudian melalui darah oksitosin dibawa ke payudara dan menyebabkan terjadinya kontraksi sel-sel mioepitel yang berada di alveoli kelenjar payudara dan air susu mulai mengalir. Mekanisme ini disebut dengan pelepasan susu (*milk let down*).¹⁶ Hormon oksitosin berasal dari bagian belakang (posterior)

BAB 4

BREASTFEEDING SELF EFFICACY

A. DEFINISI

Self efficacy merupakan suatu keyakinan pada diri seorang individu terhadap kemampuannya untuk melakukan satu perilaku sehingga berhasil dalam mencapai tujuan tertentu. Teori ini diperkenalkan oleh Bandura pada tahun 1977 yang kemudian dikembangkan lagi pada tahun 2005. *Self efficacy* juga dapat diartikan sebagai rasa optimis terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan suatu masalah. *Self efficacy* dapat menentukan bagaimana orang mampu merasakan, berpikir, motivasi diri mereka dan bagaimana mereka berperilaku. Misalkan seperti kepercayaan mampu melewati proses utama termasuk kognitif, proses motivasi, afektif dan seleksi. Selain berpengaruh terhadap perilaku, *self efficacy* dapat berpengaruh terhadap pemikiran dan reaksi emosi terhadap suatu masalah.¹⁸

Self efficacy yang tinggi dapat meningkatkan pencapaian dan kesejahteraan manusia. Seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan menganggap tugasnya yang sulit merupakan suatu tantangan yang harus segera ditangani agar tidak menjadi ancaman. Setelah mengalami kegagalan, seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan mundur namun akan terus bergerak maju. *Self efficacy* mampu mengurangi kecemasan dan menurunkan depresi.¹⁹

BAB 5

PIJAT OKETANI

A. DEFINISI

Pijat Oketani merupakan perawatan payudara yang unik yang pertama kali dipopulerkan oleh Sotomi Oketani dari Jepang dan sudah dilaksanakan di beberapa Negara antara lain Korea, Jepang dan Bangladesh. Sotomi menjelaskan bahwa menyusui dapat meningkatkan kedekatan (*bonding*) antara ibu dengan bayi sekaligus mendukung pertumbuhan fisik dan mental anak secara alami. Pijat Oketani dapat membantu ibu menyusui dalam mengatasi kesulitan saat menyusui bayi mereka. Pijat oketani dapat memberikan rasa nyaman dan menghilangkan rasa nyeri pada ibu postpartum. Tubuh ibu postpartum menjadi lebih relaks. Hal ini berbeda dengan pijat payudara yang konvensional. Pijat oketani akan membuat payudara menjadi lebih lembut, areola dan puting menjadi lebih elastis sehingga memudahkan bayi untuk menyusui. Aliran susu menjadi lebih lancar karena ada penekanan pada alveoli.^{24,25}

B. MANFAAT PIJAT OKETANI

Manfaat dari pijat oketani adalah:^{24,25}

1. Pijat Oketani menimbulkan rasa nyaman serta mengurangi rasa nyeri.
2. Pasien dapat segera merasakan pulih dan lega (*comfort and relief*).
3. Dapat meningkatkan proses laktasi tanpa melihat ukuran atau bentuk payudara dan puting pasien.

BAB 6

EDUKASI MENYUSUI

A. DEFINISI

Edukasi merupakan proses interaksi pembelajaran yang direncanakan untuk mempengaruhi sikap serta keterampilan orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat, sehingga dapat melakukan apa yang diharapkan pendidik. Edukasi merupakan upaya penambahan pengetahuan baru, sikap, kemampuan dan keterampilan melalui penguatan praktik dan pengalaman tertentu.²⁷

Peran tenaga kesehatan sebagai edukator pembelajaran merupakan *health education* yang berhubungan dengan semua tahap kesehatan dan tingkat pencegahan. Tenaga kesehatan harus mampu memberikan edukasi kesehatan dalam pencegahan, pemulihan, penyusunan program *health education* serta memberikan informasi yang tepat tentang kesehatan. Agar tenaga kesehatan dapat bertindak sesuai perannya sebagai edukator pada pasien dan keluarga maka bidan harus memiliki pemahaman terhadap prinsip-prinsip pengajaran dan pembelajaran.²⁸

B. TUJUAN EDUKASI

Tujuan pemberian edukasi diantaranya adalah pemeliharaan dan promosi kesehatan serta pencegahan penyakit, pemulihan kesehatan dan beradaptasi dengan gangguan fungsi. Bidang pembelajaran dalam edukasi meliputi pembelajaran kognitif, afektif dan psikomotor.²⁷

BAB 7

PENGARUH PIJAT OKETANI DAN EDUKASI MENYUSUI TERHADAP KADAR HORMON OKSITOSIN DAN *BREASTFEEDING SELF EFFICACY*

A. GAMBARAN PELAKSAAN

Pemberian pijat oketani dan edukasi menyusui dilakukan pada ibu selama 7 hari. Responden dalam penelitian ini adalah ibu nifas normal yang berusia 20-35 tahun dengan jumlah 34 orang yang terbagi menjadi dua kelompok, yakni 17 ibu nifas pada kelompok intervensi dan 17 ibu nifas lainnya pada kelompok kontrol. Pengukuran dalam penelitian ini adalah kadar hormon oksitosin dengan menggunakan saliva ibu yang diambil sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Kemudian dilakukan penilaian *breastfeeding self efficacy* ibu menggunakan kuesioner BSES-SF pada hari pertama dan hari ke 7 setelah diberi perlakuan.

B. PENGARUH PIJAT OKETANI DAN EDUKASI MENYUSUI TERHADAP KADAR HORMON OKSITOSIN

Hasil uji beda saat *pre test* dan *post test* pada kadar hormon oksitosin menggunakan uji *Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal sedangkan uji beda antara kelompok menggunakan uji Mann-Whitney. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 7.1 berikut ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dewi, V.N.L., Sunarsih, T. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Salemba Medika; 2018.
2. Fitriahadi, E., Utami, I. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Beserta Daftar Tilik*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta; 2018.
3. Azizah, O.N., Rosyidah, R. *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Sidoarjo: UMSIDA PRESS; 2019.
4. Wahyuningsih, H.P. *Bahan Ajar Kebidanan Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Kementerian Kesehatan RI; 2018.
5. Saleha, S. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Salemba Medika; 2018.
6. Sutanto, A.V. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. PT. Pustaka Baru; 2018.
7. Putri, A.O., Rahman, F., Laily.N, et al. *Air Susu Ibu (ASI) dan Upaya Keberhasilan Menyusui*. CV.Mine; 2020.
8. Sanima, Utami, N.W., Lasri. Hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nurs News Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2017;2(3):154–64.
<https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.576>.
9. Khasanah, N. *ASI Atau Sudah Ya? Panduan Lengkap seputar ASI Dan Susu Formula*. Flash Book; 2011.
10. Riksani, R. *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu)*. Dunia Sehat; 2012.
11. Roesli, U. *Mengenal ASI Eksklusif*. Trubus Agriwidya; 2013.
12. Prasetyono, D.S. *Buku Pintar ASI Eksklusif: Pengenalan, Praktik, Dan Kemanfaatan-Kemanfaatannya*. DIVA Press; 2012.
13. Hidajati, A. *Mengapa Seorang Ibu Harus Menyusui?* Flash Book; 2012.

14. Fikawati, S., Syafiq, A., Karima, K. *Gizi Ibu dan Bayi*. Raja Grafindo Persada; 2015.
15. Ayungningtyas, I. *Kebidanan Komplementer*. Pustaka Baru Press; 2019.
16. Desiyani, N. *Fisiologi Manusia*. Penebar Swadaya Grup; 2018.
17. Yoshizawa, J.M., Schafer, C.A., Schafer, J.J., Farrell, J.J., Paster, B.J., Wong, T.W. Salivary Biomarkers : Toward Future Clinical and Diagnostic Utilities. *ASM Journal*. 2013;26(4):781–91.
doi:10.1128/CMR.00021-13.
18. Dennis, C., Brennenstuhl, S., Abbass, J. Measuring paternal breastfeeding self-efficacy : A psychometric evaluation of the Breastfeeding Self-Efficacy Scale – Short Form among fathers. *Midwifery Journal*. 2018;64(May):17–22. doi:
10.1016/j.midw.2018.05.005.
19. Suharja. The Correlation Of Self Efficacy To The Student Speaking Performance In Efl Context At University Of Dayanu Ikhsanuddin Babau. *English Education Journal*. 2020.
<https://doi.org/10.55340/e2j.v6i1.285>.
20. Poorshaban, F., Pakseresht, S., Khalesi, Z.B., Kazem, E., Leili, N. Factors Associated with Breastfeeding Self-Efficacy of Mothers Within 6 Weeks of Delivery. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*. 2017;27(1):27–34. doi: 10.18869/acadpub.hnmj.27.1.27.
21. Agustin, E.D. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Breastfeeding Self-Efficacy* Di Puskesmas Sreseh Kabupaten Sampang. Tesis. 2018. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/85201>.
22. Handayani, L., Kosnin, A., Jiar, Y.K., Solikhah. Translation and Validation of Breastfeeding Self-Efficacy Scale-Short Form (BSES-SF) into Indonesian : a Pilot Study. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*. 2013;21–6.
<http://dx.doi.org/10.12928/kesmas.v7i1.1023>.

23. Dennis, C. The Breastfeeding Self-Efficacy Scale : Psychometric Assessment of the Short Form. *JOGNN*. 2003;Volume 32:734–44. doi: 10.1177/0884217503258459.
24. Machmudah. Sukses Menyusui Dengan Pijat Oketani. *Prosiding Seminar Nasional*. 2017;221-225.
<http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2864>.
25. Kabir, N., Tasnim, S. Oketani Lactation Management : A New Method to Augment Breast Milk. *Journal of Bangladesh College of Physicians and Surgeons*. 2009;(1):155-159. doi: 10.3329/jbcps.v27i3.4293.
26. Putri, V., Syahda, S. Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota. *Jurnal Doppler*. 2020;4(2):117-123.
27. Notoatmodjo, S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta; 2014.
28. Potter, P., Perry, A. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2*. EGC; 2015.
29. Pollard, M. *ASI Asuhan Berbasis Bukti. Edisi Bahasa Indonesia ed*. EGC; 2017.
30. Monika, F. *Buku pintar ASI dan Menyusui*. Noura Books; 2014.
31. Reeder, S., Martin L., Griffin, D. *Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga Edisi 18*. EGC
32. Wulandari, N.F. *Happy Exclusive Breastfeeding*. Yogyakarta: Laksana; 2020.
33. Syari M, Arma N, Mardhiah A. Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Journal of Maternity and Neonatal*. 2022;10(1):1–9. <https://doi.org/10.30606/jmn.v10i01.1306>.
34. Romlah, S.N., Rahmi, J. Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran ASI Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. *Edudharma Journal*. 2019;3(2):90–102. doi: 10.52031/edj.v3i2.10.

35. Jeongsug, Young, H., Sukhee, Soo, M., Haeng, M. Effects of Oketani Breast Massage on Breast Pain , the Breast Milk pH of Mothers , and the Sucking Speed of Neonates. *Korean J Women Health Nurs.* 2012;18(2):149–58. <http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2012.18.2.149>.
36. Roesli, U. *Panduan Inisiasi Menyusui Dini Plus ASI Eksklusif*. Pustaka Bunda; 2012.
37. Kurniawati, S., Srianingsih. Hubungan Teknik Menyusui Dengan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Primipara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida* 2021;08(1):53–60. <https://doi.org/10.55500/jikr.v8i1.133>.
38. Machmudah, Khayati, N., Widodo, S., Hapsari, E.D., Haryanti, F. Increasing Oxytocin Hormone Levels in Postpartum Mothers Receiving Oketani Massage and Pressure in The GB-21 Acupressure Point. *Int J Adv Life Sci Res.* 2018;2(1):22–7. doi: 10.31632/ijalsr.2018v02i01.004.
39. Rahayu, D. Hubungan Breastfeeding Self Efficacy Dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmu Kesehatan.* 2018;7(1):247–52. <https://doi.org/10.32831/jik.v7i1.191>.
40. Anderson, L., Kynoch, K., Kildea, S. Effectiveness Of Breast Massage In The Treatment Of Women With Breastfeeding Problems: A Systematic Review. *The Joanna Briggs Institute.* 2016;14–6. doi: 10.11124/JBISRIR-2016-003058.
41. Mahdizadeh, M., Nourian, M., Varzeshnejad, M. 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.* 2021;14(3):4–14. <https://doi.org/10.3822/ijtmb.v14i3.625>.
42. Suryanti, Y., Galuh, A., Kusmaryati, P. Bimbingan Teknis Menyusui Terhadap Pengetahuan, Keterampilan dan Efikasi Diri Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan Silampari.* 2022;5:1021–7. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3597>.

43. Sari, D.N., Fajri, U.N. Video how right breastfeeding through smartphone can affect breastfeeding self efficacy on public mothers in the Regency of Banjarnegara. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. 2022;10(2):110–5. <http://dx.doi.org/10.21927/jnk>.
44. Sartika, Q.L., Purnanti, K.D. Perbedaan Media Edukasi (Booklet dan Video) Terhadap Keterampilan Kader Dalam Deteksi Dini Stunting. *Jurnal Sains Kebidanan*. 2021;3(1):36–42. <https://doi.org/10.31983/jsk.v3i1.6907>
45. Yuliani, D.R., Winarso, S., Amalia, R., Faris, A. Media Edukasi Video Untuk Meningkatkan *Breastfeeding Self-Efficacy* (Efikasi Diri Menyusui). *Jurnal Sains Kebidanan*. 2022;4:79–84. doi: 10.31983/jsk.v4i1.9182.

PROFIL PENULIS

Tentya Indah Masfufa, M.Tr.Keb



Penulis lahir di Kota Pekanbaru, 01 Oktober 1998. Menempuh pendidikan Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas di Kota Bangkinang Kabupaten Kampar. Kemudian melanjutkan pendidikan D-4 Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Riau (2016-2020) dan melanjutkan pendidikan ke Poltekkes Kemenkes Semarang, untuk meraih gelar Magister Terapan Kebidanan (2021-2023).

Dr. Heni Hendriyani, SKM., MPH



Penulis lahir di Bekasi, 08 Juni 1974. Pada tahun 1995 menempuh pendidikan di Akademi Gizi Depkes RI Jakarta. Jenjang S-1 ditempuh tahun 2001 di Universitas Indonesia pada program Kesehatan Masyarakat. Penulis melanjutkan pendidikan S-2 *Public Health Nutrition* di *University of Wollongong* Australia pada tahun 2007. Penulis meraih gelar Doktor pada tahun 2020 di bidang ilmu Gizi Masyarakat, Universitas Gadjah Mada. Saat ini, penulis bekerja menjadi dosen di Poltekkes Kemenkes Semarang. Penulis telah meraih 10 bentuk penghargaan dari tahun 1995-2022. Pelatihan yang pernah diikuti ada 30 jenis pelatihan baik pelatihan dalam negeri maupun luar negeri dari tahun 2005-2022. Pengalaman penelitian ada 26 riset yang dilakukan dari tahun 2003-2023. Penulis memiliki 21 pengalaman pengabdian masyarakat. Hak Kekayaan Intelektual (HKI) yang dimiliki yaitu 10 buku. Publikasi Artikel Ilmiah (2009-2023) dengan 15 judul Publikasi Nasional dan 17 judul Publikasi International.

Dr. Donny Kristanto Mulyantoro, SKM., M.Kes



Penulis lahir di Purwokerto, 05 April 1968. Pada tahun 1986 menempuh pendidikan di Akademik Gizi Yogyakarta. Jenjang S-1 ditempuh pada tahun 1998 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro pada Program Studi Epidemiologi dan Penyakit Tropis. Jenjang S-2 ditempuh di Program Studi Ilmu Kedokteran Klinis, sekolah pascasarjana Universitas Gadjah Mada Pada tahun 2004. Penulis meraih gelar doktor pada tahun 2013 dibidang Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. Awal karier dimulai saat bekerja di Kantor Departemen (Kandep) Kesehatan, Kabupaten Semarang. Penulis melanjutkan karier sebagai Peneliti di Balai Litbang GAKI, Badan Litbang Kesehatan, Kementerian Kesehatan. Pada tahun 2022 penulis berkarier sebagai Peneliti di Pusat Riset Kesehatan Masyarakat dan Gizi, Organisasi Riset Kesehatan, Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN). Tahun 2016-2023 penulis mengajar di Program Pascasarjana Magister Terapan Kesehatan Poltekkes Semarang sebagai dosen Manajemen Kasus dan *Surveilans*.

SUKSES MENYUSUI

Dengan Pijat Oketani & Edukasi Menyusui

Pijat oketani merupakan salah satu metode perawatan payudara yang tidak menimbulkan rasa sakit, memberikan rasa nyaman pada ibu serta dapat mencegah puting lecet dan mastitis. Pijat oketani dapat membuat payudara menjadi lembut dan puting susu menjadi elastis sehingga memudahkan bayi untuk menghisap. Edukasi menyusui merupakan upaya penambahan pengetahuan baru, sikap, kemampuan dan keterampilan melalui penguatan praktik dan pengalaman ibu tentang menyusui. Menyusui dengan teknik yang benar dapat mendorong keluarnya ASI secara maksimal sehingga keberhasilan menyusui tercapai.

Pijat oketani dan edukasi menyusui dapat meningkatkan kadar hormon oksitosin dan keyakinan ibu dalam menyusui sehingga produksi ASI menjadi lancar. Buku ini dapat digunakan bagi ibu nifas, tenaga kesehatan, serta mahasiswa kebidanan sebagai panduan untuk melakukan pijat oketani dan memberikan edukasi menyusui dalam mengatasi masalah selama proses menyusui.



Scan Me!

ISBN 978-623-459-644-1



9 786234 596441