

## EFEKTIVITAS E-BOOKLET PIJAT OKETANI TERHADAP PENINGKATAN *SELF-EFFICACY* DAN KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU *POSTPARTUM* DI PUSKESMAS GUNUNG TINGGI

### *Effectiveness of Oketani Massage E-Booklet Towards Increasing Self-Efficacy and Smoothness of Breast Milk Production in Postpartum Mothers in Gunung Tinggi Community Health Center*

Anna Waris Nainggolan<sup>1\*</sup>, Damayanti S<sup>2</sup>, Siti Nurmawan Sinaga<sup>3</sup>, Erin Padilla Siregar<sup>3</sup>, Ice Kerisdayanti Sembiring<sup>4</sup>, Iqrah Manisah<sup>5</sup>, Jasica Pratini<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan, Sumatera Utara, Indonesia

\*Korespondensi Penulis: warieznainggolan@gmail.com

#### Abstrak

Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022 menyatakan bahwa ada sebanyak 9 provinsi yang memiliki capaian pemberian ASI eksklusif dibawah target nasional salah satunya adalah Provinsi Sumatera Utara (44,5%). Urgensi Penelitian ini adalah bahwa cakupan ASI Eksklusif berdasarkan profil Puskesmas Gunung Tinggi masih cukup rendah (43,7%) jika dibandingkan dengan target nasional. Salah satu alasan utama tidak tercapainya cakupan pemberian ASI eksklusif adalah karena ASI yang diproduksi ibu tidak lancar. Ketidakterlancaran produksi ASI erat kaitannya dengan *self-efficacy* yang dimiliki oleh ibu *postpartum*. *Self-efficacy* merupakan keyakinan diri seorang ibu pada kemampuannya untuk menyusui atau memberikan ASI pada bayinya.. Tujuan penelitian ini adalah: 1)Melakukan pengukuran *self-efficacy* dengan instrumen *Breastfeeding Self-efficacy Scale-Short Form (BSES-SF)*; 2)Melakukan pengukuran kelancaran produksi ASI dengan instrumen yang tervalidasi; 3)Membuat e-booklet dan menganalisis efektivitasnya terhadap peningkatan *self-efficacy* pada ibu *postpartum*; 4)Mengaplikasikan pijat oketani dan menganalisis efektivitasnya terhadap kelancaran produksi ASI. Metode penelitian ini adalah dengan *quasi experiment* dengan desain penelitian *pre-test dan post-test with control group design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 40 orang (20 orang kelompok eksperimen, dan 20 orang kelompok control) yang diambil dengan *purposive sampling*. Langkah awal dilakukan pretest pada kelompok eksperimen dan kontrol, selanjutnya diberikan intervensi pada kelompok eksperimen, kemudian dilakukan post test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan bahwa nilai *p-value* <0.05, artinya bahwa pemberian E-booklet pijat oketani efektif dalam meningkatkan *self efficacy* dan kelancaran ASI Ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Gunung Tinggi. Disarankan kepada ibu *postpartum* untuk menggunakan e-booklet pijat oketani sebagai sumber pengetahuan yang dapat meningkatkan *self efficacy* dalam pemberian ASI kepada bayinya.

**Kata Kunci:** pijat oketani, self efficacy, kelancaran ASI

#### Abstract

The 2022 Indonesian Health Profile stated that there are nine provinces with exclusive breastfeeding rates below the national target, one of which is North Sumatra (44.5%). The urgency of this research is due to the fact that the coverage of exclusive breastfeeding at Gunung Tinggi Community Health Center is still relatively low (43.7%) compared to the national target. One of the main reasons for the failure to achieve exclusive breastfeeding coverage is that mothers' breast milk production is not smooth. The inefficiency of breast milk production is closely related to the self-efficacy of postpartum mothers. Self-efficacy is a mother's confidence in her ability to breastfeed or provide breast milk to her baby. The objectives of this research are: 1) To measure self-efficacy using the Breastfeeding Self-efficacy Scale-

*Short Form (BSES-SF) instrument; 2) To measure the smoothness of breast milk production using a validated instrument; 3) To create an e-booklet and analyze its effectiveness in improving self-efficacy among postpartum mothers; 4) To apply Oketani massage and analyze its effectiveness in improving the smoothness of breast milk production. The method of this research is quasi-experimental with a pre-test and post-test with control group design. The sample size for this study is 40 people (20 in the experimental group and 20 in the control group), selected through purposive sampling. Initially, a pre-test was conducted on both the experimental and control groups, followed by an intervention for the experimental group, and then a post-test was conducted on both groups. The results of the Mann-Whitney test showed a p-value of <0.05, indicating that the provision of the Oketani massage e-booklet was effective in improving self-efficacy and the smoothness of breast milk production in postpartum mothers at Gunung Tinggi Community Health Center. It is recommended that postpartum mothers use the Oketani massage e-booklet as a knowledge resource to enhance their self-efficacy in breastfeeding their babies.*

**Keywords:** *Oketani massage, self-efficacy, smoothness of breast milk production*

## **PENDAHULUAN**

Salah satu tujuan *Sustainable Development Goals (SDGs)* adalah kehidupan sehat dan sejahtera dengan indikator menurunkan angka kematian neonatal hingga 12 per 1.000 kelahiran hidup dan angka kematian balita hingga 25 per 1000. Upaya prioritas untuk mencapai target yang ditetapkan adalah dengan memberikan makanan dan minuman yang cukup dan sehat bagi mereka yaitu melalui Air Susu Ibu (ASI) (1). ASI merupakan makanan sekaligus minuman pertama dan yang paling utama bagi setiap bayi sejak lahir sampai berusia dua tahun. ASI memiliki manfaat yang sangat besar bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang tidak didapatkan dari makanan lain. Kementerian Kesehatan RI (2021) menyatakan bahwa manfaat ASI bagi bayi adalah melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi yang mana berdampak pada penurunan angka kematian bayi (2). Pemberian ASI juga memberikan kontribusi penting pada daya tahan tubuh bayi, sebagai sumber nutrisi, meningkatkan kecerdasan serta menjadi kegiatan untuk menjalin kasih sayang antara ibu dan bayi (3).

*World Health Organization (WHO)* dan Kementerian Kesehatan RI menyarankan agar setiap bayi disusui segera setelah dilahirkan dan jangan memberikan makanan apapun selain ASI dalam kurun waktu 6 bulan pertama (4). Akan tetapi, Cakupan pemberian ASI Eksklusif di beberapa negara cukup rendah seperti di negara Ethiopia (52,0%), negara-negara di eropa timur (20,0%) dan di Asia Selatan (44,0%) (5-7). Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022, Cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi sebesar 61,5%, hal ini mengalami peningkatan apabila dibandingkan dengan sebelumnya namun masih ada beberapa provinsi yang capaiannya dibawah target nasional (45,0%). Ada sebanyak 9 provinsi yang memiliki capaian pemberian ASI eksklusif dibawah target nasional salah satunya adalah Provinsi Sumatera Utara (44,5%) (8). Berdasarkan Profil Puskesmas Gunung tinggi diketahui bahwa cakupan ASI Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Gunung Tinggi masih cukup rendah (43,7%) jika dibandingkan dengan target nasional (9).

Salah satu alasan utama tidak tercapainya cakupan pemberian ASI eksklusif adalah karena ASI yang diproduksi ibu tidak lancar sehingga mereka memberikan makanan atau minuman tambahan selain ASI (10). Ketidاكلancaran produksi ASI erat kaitannya dengan *self-efficacy* yang dimiliki oleh ibu *postpartum*. *Self-efficacy* merupakan keyakinan diri seorang ibu pada kemampuannya untuk menyusui atau memberikan ASI pada bayinya. Keyakinan ibu pada kemampuannya untuk dapat melakukan peran sebagai ibu akan berpengaruh pada praktik dalam pengasuhan bayi menjadi salah satu kunci dasar pertumbuhan dan perkembangan anak (11-13). *Self-efficacy* yang tinggi akan membuat ibu berupaya

secara maksimal untuk memberikan ASI kepada bayinya, sebaliknya *Self-efficacy* yang rendah akan membuat ibu mudah stress, mudah cemas dan usaha yang kurang untuk memberikan ASI sehingga mendorong ibu memberikan susu formula kepada bayinya (14-15).

Memberikan edukasi yang tepat akan meningkatkan pengetahuan dan *self-efficacy* pada ibu *postpartum* untuk memberikan ASI kepada bayinya (16-17). Namun pengetahuan secara umum tentang ASI tidaklah cukup untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI, sehingga perlu metode untuk meningkatkan kelancaran ASI yaitu dengan pijat oketani (18-19). Pijat oketani dinilai lebih praktis dibandingkan dengan metode lain, dimana pijat ini terdiri dari 8 teknik tangan (7 teknik memisahkan kelenjar susu atau *retro-mammae* dan 1 teknik pemerahan pada setiap payudara kiri dan kanan) dan teknik ini tidak menimbulkan nyeri pada ibu *postpartum*. Pijat oketani akan membuat payudara menjadi lunak, lentur dan aerola serta puting susu menjadi lebih lelastis. Pijat oketani dapat menyebabkan kelenjar *mammae* menjadi mature dan lebih luas, sehingga kelenjar-kelenjar air susu semakin banyak dan ASI diproduksi juga menjadi lebih banyak (20-21).

Rendahnya *self-efficacy* dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan (22-23). Dalam memberikan pendidikan kesehatan, kita harus memilih media yang baik dan efektif untuk mempermudah penerimaan pesan kesehatan bagi sasaran yaitu ibu *postpartum*. Di Zaman modern saat ini pemanfaatan teknologi informasi di masyarakat dalam bentuk elektronik berkembang sangat pesat sejalan dengan kebutuhan komunikasi dan informasi yang makin meningkat baik di kalangan anak-anak, remaja, maupun orang tua. Salah satunya adalah e-booklet, yang mana e-booklet merupakan buklet dalam bentuk format digital elektronik. E-booklet dalam berbagai kegiatan dinilai efektif untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan sasaran. E-booklet bersifat praktis karena dapat dibaca kapan saja dan dimana saja sehingga mempermudah sasaran termasuk ibu *postpartum* untuk memperoleh pengetahuan yang dapat mengurangi kecemasan dan ketidakpercayaan diri (24-25). Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas **rumusan masalah** dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana tingkat *self-efficacy* ibu *postpartum* dalam memberikan ASI kepada bayinya?; 2) Bagaimana tingkat kelancaran ASI pada ibu *postpartum* wilayah kerja Puskesmas Gunung Tinggi?; 3) Bagaimana efektivitas e-booklet terhadap peningkatan *self-efficacy* ibu *postpartum*?; 4) Bagaimana tingkat efektivitas pijat oketani terhadap kelancaran ASI pada ibu *postpartum*?

## METODE

Penelitian ini merupakan *quasi experiment* dengan desain penelitian *pre-test dan post-test with control group design*. Langkah awal dilakukan *pre-test* pada kelompok eksperimen dan control, selanjutnya diberikan intervensi pada kelompok eksperimen, kemudian dilakukan post test pada kelompok eksperimen dan kelompok control. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Gunung Tinggi Tahun 2024. Besar sampel minimal yang akan diambil dalam penelitian ini berdasarkan rumus sampel eksperimen (Lemeshow et al, 1997) adalah 40 orang (20 orang kelompok eksperimen dan 20 orang kelompok kontrol). Teknik pengambilan sampel adalah non-probability sampling yaitu teknik *accidental sampling*.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen (pemberian e-booklet dan pijat oketani) dan variabel dependen (*self-efficacy* dan kelancaran ASI). E-booklet yang akan dibuat berisi Pengenalan Pijat Oketani, Manfaat Pijat Oketani, Teknik Pijat Oketani, Pentingnya Pemberian ASI, Manfaat ASI, Pengendalian gangguan terhadap kelancaran ASI. E-booklet akan dibuat dalam bentuk PDF dan akan dikirimkan kepada responden melalui whatsapp. Dalam pembuatan e-booklet akan berkonsultasi dengan ahli dan petugas kesehatan untuk mendapatkan hasil yang menarik, mudah dibaca dan mudah dipahami. Kuesioner yang digunakan adalah *Breastfeeding Self-efficacy Scale-Short Form (BSES-SF)* dan kuesioner kelancaran ASI yang valid dan reliabel.

Dalam pengumpulan data terlebih dahulu memberikan penjelasan penelitian kepada responden kemudian membagikan *informed consent* sebagai pernyataan setuju terlibat dalam penelitian. Kemudian

membagikan kuesioner pre-test sebelum intervensi dan kuesioner post-test setelah intervensi. Kuesioner yang dibagikan diisi dan langsung dikumpulkan. Kemudian dilakukan pengecekan kelengkapan pengisian kuesioner yang meliputi identitas responden dan jawaban yang telah diberikan. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden penelitian, disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Analisis univariat juga dilakukan untuk mengetahui gambaran variabel penelitian yaitu *self-efficacy* dan kelancaran ASI. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji Paired T-test, Wilcoxon dan uji Mann-Whitney. Apabila nilai p-value <0,05, maka Ho ditolak yang membuktikan bahwa pemberian E-booklet dan pijat oketani efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* dan kelancaran ASI pada ibu *postpartum*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN (70%)

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Tinggi**

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
<20 tahun	5	12,5
20-35 tahun	24	60,0
>35 tahun	11	27,5
<b>Pendidikan</b>		
Rendah (Tamat SD, SMP)	9	22,5
Tinggi (Tamat SMA/SMK, PT)	31	77,5
<b>Paritas</b>		
≤2 orang	24	60,0
>2 orang	16	40,0
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak Bekerja	21	52,5
Bekerja	19	47,5

Tabel 1 memperlihatkan karakteristik penelitian yang meliputi usia responden (<20 tahun, 20-35 tahun, dan >35 tahun), tingkat pendidikan responden (pendidikan rendah: lulusan SD dan SMP, pendidikan tinggi: lulusan SMA dan perguruan tinggi), paritas (≤2 anak dan >2 anak), serta status pekerjaan (tidak bekerja/ibu rumah tangga, bekerja). Hasil analisis univariat menunjukkan mayoritas ibu postpartum yang menjadi responden berada dalam rentang usia 20-35 tahun, yaitu sebanyak 24 orang (60,0%). Rentang usia ini umumnya dianggap sebagai usia produktif bagi perempuan untuk hamil dan melahirkan. Pada usia tersebut, kondisi fisik perempuan umumnya optimal untuk menyusui, dan secara psikologis, mereka lebih siap menghadapi peran sebagai ibu. Stabilitas emosi dan fisik pada kelompok usia ini juga mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Temuan ini konsisten dengan penelitian Assriyah, dkk (2020), yang menemukan bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun, yaitu sebanyak 74 orang (77,9%).

Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar ibu postpartum memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi, yaitu sebanyak 31 orang (77,5%). Pendidikan memiliki pengaruh signifikan terhadap pengetahuan ibu mengenai manfaat ASI eksklusif, kesadaran akan pentingnya praktik menyusui yang benar, keyakinan diri (*self-efficacy*), serta keputusan untuk memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki akses lebih baik terhadap informasi mengenai manfaat ASI eksklusif. Pendidikan yang lebih tinggi sering dikaitkan dengan kemampuan untuk memahami dan mengaplikasikan informasi kesehatan yang lebih kompleks. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi juga lebih memahami pentingnya ASI eksklusif dalam mendukung kesehatan dan perkembangan bayi. Mereka memiliki pemahaman yang lebih mendalam mengenai manfaat jangka panjang ASI, seperti mengurangi risiko

penyakit pada bayi dan memberikan manfaat psikologis bagi ibu dan anak. Pendidikan membantu ibu untuk memahami rekomendasi dari lembaga kesehatan internasional, seperti WHO dan UNICEF, yang menyarankan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama. Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu berpendidikan tinggi lebih sadar akan manfaat ASI eksklusif, seperti meningkatkan daya tahan tubuh bayi, mendukung pertumbuhan optimal, serta mengurangi risiko infeksi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu postpartum memiliki paritas  $\leq 2$  anak, sebanyak 24 orang (60,0%). Ibu yang sudah pernah melahirkan, atau yang memiliki setidaknya satu anak, cenderung memiliki pengalaman dalam menyusui sebelumnya. Pengalaman ini dapat meningkatkan kepercayaan diri (*self-efficacy*) dan kemampuan mereka dalam memberikan ASI eksklusif. Mereka lebih memahami teknik menyusui, seperti pijat Oketani, dan lebih siap menghadapi tantangan, seperti masalah laktasi atau produksi ASI.

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa sebagian besar ibu postpartum tidak bekerja dan memilih menjadi ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 21 orang (52,5%). Ibu yang bekerja sering kali memiliki keterbatasan waktu untuk menyusui secara langsung. Jika lingkungan kerja tidak mendukung, seperti tidak menyediakan waktu atau ruang yang memadai untuk memompa ASI, hal ini dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Stres dari pekerjaan juga dapat memengaruhi produksi ASI, di mana ibu yang mengalami tekanan di tempat kerja mungkin mengalami penurunan produksi ASI, yang pada akhirnya memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Oleh karena itu, keputusan ibu untuk bekerja atau tidak menjadi pertimbangan penting dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

**Tabel 2. Self Efficacy Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi (Menggunakan E-Booklet)**

Variabel	Kelompok Eksperimen (n=20)				Kelompok Kontrol (n=20)			
	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi		Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Tingkat Self Efficacy</b>								
Kurang	13	65,0	2	10,0	14	70,0	12	60,0
Sedang	6	30,0	3	15,0	5	25,0	3	15,0
Baik	1	5,0	15	75,0	1	5,0	5	25,0
<b>Kelancaran ASI</b>								
Tidak Lancar	13	65,0	5	25,0	12	60,0	11	55,0
Lancar	7	35,0	15	75,0	8	40,0	9	45,0

Tingkat self-efficacy ibu postpartum dalam memberikan ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Gunung Tinggi, Kecamatan Pancur Batu, pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa sebelum intervensi berupa pemberian e-booklet pijat Oketani, sebagian besar ibu memiliki *self-efficacy* yang rendah, yaitu sebanyak 13 orang (65,0%). Namun, setelah intervensi, jumlah ibu dengan *self-efficacy* yang baik meningkat menjadi 15 orang (75,0%). Sementara itu, pada kelompok kontrol, sebelum intervensi e-booklet pijat Oketani diberikan kepada kelompok eksperimen, sebagian besar ibu juga memiliki *self-efficacy* yang rendah, yaitu 14 orang (70,0%). Setelah intervensi pada kelompok eksperimen, pada kelompok kontrol lebih banyak ibu yang memiliki *self-efficacy* sedang, yaitu sebanyak 12 orang (60,0%). Jumlah ibu dengan *self-efficacy* baik, sedang, dan kurang pada kedua kelompok hampir sama sebelum intervensi. Namun, setelah pemberian e-booklet pijat Oketani, lebih banyak ibu pada kelompok eksperimen yang memiliki *self-efficacy* baik, sementara di kelompok kontrol, self-efficacy ibu lebih dominan pada kategori sedang.

Tingkat kelancaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Gunung Tinggi pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa sebelum intervensi pemberian e-booklet pijat Oketani, sebagian besar ibu mengalami ASI yang tidak lancar, yaitu sebanyak 13 orang (65,0%). Namun, setelah intervensi dilakukan, lebih banyak ibu yang mengalami kelancaran ASI, yaitu sebanyak 15 orang (75,0%). Di sisi lain, pada kelompok kontrol, sebelum intervensi e-booklet pijat Oketani diberikan kepada kelompok eksperimen, sebagian besar ibu juga mengalami ASI tidak lancar, yaitu sebanyak 12 orang (60,0%). Setelah intervensi dilakukan pada kelompok eksperimen, kondisi di kelompok kontrol tidak banyak berubah, dengan 11 orang (55,5%) masih mengalami ASI tidak lancar. Jumlah ibu yang mengalami ASI tidak lancar pada kedua kelompok hampir sama sebelum intervensi. Namun, setelah pemberian e-booklet pijat Oketani, lebih banyak ibu di kelompok eksperimen mengalami kelancaran ASI, sedangkan di kelompok kontrol, sebagian besar ibu masih mengalami ASI yang tidak lancar.

**Tabel 3. Pengaruh E-booklet Pijat Oketani terhadap peningkatan *Self Efficacy* Ibu Postpartum di Puskesmas Gunung Tinggi**

Skor <i>Self Efficacy</i>	Kelompok Eksperimen (n=20)		Kelompok Kontrol (n=20)	
	Mean±SD	p-value	Mean±SD	p-value
Sebelum	24,95±4,37	0,000	24,85±2,62	0,487
Setelah	32,55±4,22		25,35±3,67	
Δ <i>Self Efficacy</i>	7,60±3,25		1,7±1,49	
p-value Δ self efficacy				0,000

Skor *self-efficacy* pada kelompok eksperimen sebelum intervensi pemberian e-booklet pijat Oketani memiliki rata-rata 24,95 dengan standar deviasi 4,37. Setelah intervensi, rata-rata skor *self-efficacy* meningkat menjadi 32,55 dengan standar deviasi 4,22. Terdapat peningkatan skor *self-efficacy* yang signifikan sebesar 7,60 dengan standar deviasi 3,25. Sementara itu, pada kelompok kontrol, peningkatan skor *self-efficacy* terbilang rendah, dengan rata-rata peningkatan hanya 1,7 dan standar deviasi 1,49. Sebelum dilakukan uji statistik, dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu, dan hasilnya menunjukkan bahwa distribusi skor *self-efficacy* pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah intervensi adalah normal. Oleh karena itu, digunakan uji paired T-test, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam skor *self-efficacy* sebelum dan sesudah pemberian e-booklet pijat Oketani ( $p\text{-value}=0,000 < 0,05$ ). Di sisi lain, pada kelompok kontrol dengan menggunakan uji Wilcoxon (data tidak berdistribusi normal) menunjukkan tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara skor *self-efficacy* sebelum dan sesudah pengukuran ( $p\text{-value}=0,487 > 0,05$ ). Perbedaan peningkatan *self-efficacy* antara kelompok eksperimen dan kontrol dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney. Hasilnya menunjukkan nilai  $p\text{-value}=0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian e-booklet pijat Oketani efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Gunung Tinggi.

**Tabel 4. Pengaruh E-booklet Pijat Oketani terhadap peningkatan Kelancaran ASI Ibu Ibu Postpartum di Puskesmas Gunung Tinggi**

Kelancaran ASI	Kelompok Eksperimen (n=20)		Kelompok Kontrol (n=20)	
	Mean±SD	p-value	Mean±SD	p-value
Sebelum	36,65±5,20	0,001	37,35±4,34	0,741
Setelah	42,35±5,15		37,80±3,77	
Δ Kelancaran	6,90±5,48		2,05±1,87	
p-value kelancaran				0,001

Skor kelancaran ASI pada kelompok eksperimen sebelum intervensi pemberian e-booklet pijat Oketani memiliki rata-rata 36,65 dengan standar deviasi 5,20. Setelah intervensi, rata-rata skor kelancaran ASI meningkat menjadi 42,35 dengan standar deviasi 5,15. Terdapat peningkatan skor

kelancaran ASI yang signifikan sebesar 6,90 dengan standar deviasi 5,48. Sementara itu, pada kelompok kontrol, peningkatan skor kelancaran ASI terbilang rendah, dengan rata-rata peningkatan hanya 2,05 dan standar deviasi 1,87. Sebelum dilakukan uji statistik, dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu, dan hasilnya menunjukkan bahwa distribusi skor kelancaran ASI pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah intervensi adalah normal. Oleh karena itu, digunakan uji paired T-test, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam skor kelancaran ASI sebelum dan sesudah pemberian e-booklet pijat Oketani ( $p\text{-value}=0,001 < 0,05$ ). Di sisi lain, pada kelompok kontrol dengan menggunakan uji Wilcoxon (data tidak berdistribusi normal) menunjukkan tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara skor kelancaran ASI sebelum dan sesudah pengukuran ( $p\text{-value}=0,741 > 0,05$ ). Perbedaan peningkatan kelancaran ASI antara kelompok eksperimen dan kontrol dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney. Hasilnya menunjukkan nilai  $p\text{-value}=0,001 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian e-booklet pijat Oketani efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Gunung Tinggi.

Pemberian e-booklet pijat Oketani terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan *self-efficacy* ibu postpartum dalam pemberian ASI. *Self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melaksanakan tindakan tertentu, dalam hal ini adalah pemberian ASI eksklusif. Bagi ibu postpartum, tantangan dalam menyusui sering kali disertai dengan perasaan ragu dan kurang percaya diri, terutama bagi mereka yang baru pertama kali menjadi ibu atau yang menghadapi kesulitan dalam produksi ASI. E-booklet pijat Oketani berperan penting dalam memberikan informasi yang komprehensif dan terstruktur mengenai teknik pijat yang dapat merangsang produksi ASI, sekaligus memberikan pemahaman mendalam tentang manfaat ASI eksklusif, baik bagi ibu maupun bayi. Dengan penyampaian informasi yang jelas dan mudah dipahami, e-booklet ini meningkatkan pengetahuan ibu mengenai teknik pijat Oketani, yang secara signifikan mampu membantu mengatasi masalah laktasi dan memperlancar produksi ASI. Pengetahuan yang meningkat tersebut langsung berkaitan dengan rasa percaya diri ibu dalam menjalankan proses menyusui. Melalui intervensi ini, ibu merasa lebih terampil dan yakin bahwa mereka mampu memberikan ASI yang cukup untuk bayi mereka, sehingga tingkat *self-efficacy* mereka juga meningkat. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan perbedaan mencolok dalam tingkat *self-efficacy* ibu sebelum dan sesudah pemberian e-booklet. Sebelum intervensi, sebagian besar ibu postpartum memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah, namun setelah diberikan e-booklet pijat Oketani, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana lebih banyak ibu yang memiliki *self-efficacy* tinggi (26-27).

Faktor-faktor pendukung lain yang ikut berkontribusi dalam peningkatan *self-efficacy* adalah kemudahan akses informasi melalui media digital seperti e-booklet, yang dapat dibaca kapan saja dan di mana saja. Selain itu, penggunaan bahasa yang sederhana dan tata letak yang menarik membuat e-booklet ini lebih mudah dipahami dan lebih memotivasi ibu untuk terus belajar dan mempraktikkan teknik yang diajarkan. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik tentang proses menyusui dan bagaimana mengatasinya secara mandiri, ibu menjadi lebih siap secara fisik dan mental dalam menghadapi tantangan menyusui, yang pada akhirnya meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Dalam jangka panjang, peningkatan *self-efficacy* ini juga berdampak positif pada kesehatan ibu dan bayi, serta memperkuat hubungan emosional antara keduanya (28).

Pemberian e-booklet pijat Oketani memberikan dampak yang signifikan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum. Sebagai salah satu metode terapi komplementer, pijat Oketani bertujuan untuk merangsang kelenjar payudara sehingga produksi ASI menjadi lebih optimal. Dengan memberikan e-booklet yang berisi panduan pijat ini, ibu postpartum dapat belajar cara melakukan pijatan secara mandiri untuk mengatasi berbagai kendala yang sering mereka alami, seperti aliran ASI yang tersumbat atau produksi yang kurang memadai. E-booklet ini menyajikan informasi secara

komprehensif dan mudah dipahami, sehingga dapat diterapkan secara efektif oleh para ibu. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, dkk (2022) menyatakan bahwa ada pengaruh pijat oketani dengan peningkatan produksi ASI dengan nilai  $p\text{-value} = 0,046 < 0,05$

## KESIMPULAN

Terdapat peningkatan skor *self-efficacy* sebelum dan sesudah diberikan e-booklet pijat oketani pada kelompok eksperimen, sementara pada kelompok kontrol tidak ada peningkatan. Terdapat peningkatan kelancaran ASI sebelum dan sesudah diberikan e-booklet pijat oketani pada kelompok eksperimen, sementara pada kelompok kontrol tidak ada peningkatan kelancaran ASI. Perbedaan peningkatan *self-efficacy* dan kelancaran ASI pada kelompok eksperimen dan kontrol dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney. Hasilnya menunjukkan nilai  $p\text{-value} < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian e-booklet pijat Oketani efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* dan kelancaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Gunung Tinggi. Disarankan kepada ibu postpartum untuk menggunakan e-booklet pijat oketani sebagai sumber pengetahuan yang dapat meningkatkan *self efficacy* dalam pemberian ASI kepada bayinya

## DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS). Metadata Indikator SDGs. 2023. <https://sdgs.bappenas.go.id/metadata-indikator-sdgs/>.
2. Kementerian Kesehatan RI. Booklet Pola Hidup Bersih Sehat Rumah Tangga. 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
3. Lokossou GAG, Kouakanou L, Schumacher A, Zenclussen AC. Human Breast Milk: From Food to Active Immune Response With Disease Protection in Infants and Mothers. *Front Immunol*. 2022 Apr 5;13:849012. doi: 10.3389/fimmu.2022.849012. PMID: 35450064; PMCID: PMC9016618. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2022.849012>
4. World Health Organization. Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants. 2019.
5. Alamirew MW, Bayu NH, Birhan Tebeje N, Kassa SF. Knowledge and Attitude towards Exclusive Breast Feeding among Mothers Attending Antenatal and Immunization Clinic at Dabat Health Center, Northwest Ethiopia: A Cross-Sectional Institution Based Study. *Nurs Res Pract*. 2017;2017:6561028. doi: 10.1155/2017/6561028. Epub 2017 Sep 18. PMID: 29312785; PMCID: PMC5624135.
6. Nguyen PH, Kim SS, Tran LM, Menon P, Frongillo EA. Early breastfeeding practices contribute to exclusive breastfeeding in Bangladesh, Vietnam and Ethiopia. *Matern Child Nutr*. 2020 Oct;16(4):e13012. doi: 10.1111/mcn.13012. Epub 2020 Apr 22. PMID: 32319177; PMCID: PMC7507484.
7. Dukuzumuremyi JPC, Acheampong K, Abesig J, Luo J. Knowledge, attitude, and practice of exclusive breastfeeding among mothers in East Africa: a systematic review. *Int Breastfeed J*. 2020 Aug 14;15(1):70. doi: 10.1186/s13006-020-00313-9. PMID: 32795377; PMCID: PMC7427769.
8. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia. 2023. Jakarta. Kemenkes RI di <https://pusdatin.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-profil-kesehatan.html>
9. Puskesmas Gunung Tinggi. Profil Puskesmas Gunung Tinggi Tahun 2023. Kabupaten Deli Serdang
10. Nainggolan, A. W., Fau, Y., Painem, P., Purba, E. M., Sari, F., Situmorang, T. S., & Sinaga, R. The Relationship between Mother's Knowledge and Attitudes and Giving Early Complementary Breastfeeding at UPTD Boronadu Health Center South Nias Regency in 2022. *Jurnal eduhealth*, 2022, 13.02: 919-925..
11. Pramanik, Y. R., Sumbara, & Sholihatul, R. Hubungan Self-Efficacy Ibu Menyusui Dengan Pemberian Asi Eksklusif. 2020. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN IQRA*, 8(1), 39–44

12. Maryani, D., Riyanti, E., Astutiningrum, D., & Herniyatun, H. Relationship between Anxiety and Breastfeeding Self-Efficacy in Post Partum Mothers after Sectio Caesarea (Sc) at dr. Sudirman Kebumen. In: *Prosiding University Research Colloquium*. 2022. p. 43-50.
13. Safitri, M. G., & Citra, A. F. SAFITRI, Maharani Galuh; CITRA, Ajeng Furida. Perceived social support dan breastfeeding self efficacy pada ibu menyusui ASI eksklusif. *Jurnal Psikologi*, 2020, 12.2: 108-119.
14. Nainggolan, A. W., Riyanni, V., & Batubara, Z. Pengaruh Rasa Cemas Pandemi Covid-19 Pada Produksi Asi Ibu Nifas Di Praktek Mandiri Bidan Vivi Riyanni Kecamatan Panyabungan Mandailing Natal Tahun 2022. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2023, 2.2: 103-111.
15. DELVINA, Visti. Faktor yang Berhubungan dengan Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui. *Human Care Journal*, 2022, 7.2: 466-473.
16. Vieira ES, Caldeira NT, Eugênio DS, Lucca MMD, Silva IA. Breastfeeding self-efficacy and postpartum depression: a cohort study. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2018 Sep 6;26:e3035. doi: 10.1590/1518-8345.2110.3035. PMID: 30208158; PMCID: PMC6136553.
17. Shafaei FS, Mirghafourvand M, Havizari S. The effect of prenatal counseling on breastfeeding self-efficacy and frequency of breastfeeding problems in mothers with previous unsuccessful breastfeeding: a randomized controlled clinical trial. *BMC Womens Health*. 2020 May 5;20(1):94. doi: 10.1186/s12905-020-00947-1. PMID: 32370804; PMCID: PMC7201717.
18. MACHMUDAH, D. Sukses Menyusui Dengan Pijat Oketani. In: *Prosiding Seminar Publikasi Hasil-Hasil Penelitian Pengabdian Masyarakat*. 2017.
19. SUHERMI, S., et al. efektifitas pijat oketani terhadap bendungan asi pada ibu postpartum di RSB. Masyita Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, 2019, 4.1: 78-82.
20. BUHARI, Suharti; JAFAR, Nurhaedar; MULTAZAM, Multazam. Perbandingan pijat oketani dan oksitosin terhadap produksi air susu ibu pada ibu post partum hari pertama sampai hari ketiga di Rumah Sakit TK II Pelamonia Makassar. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 2018, 2.2: 159-169.
21. Astari, A. D., & Machmudah. Pijat oketani lebih efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum dibandingkan dengan teknik marmet. In: *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus*. 2019.
22. Fahim SH, Kazemi F, Masoumi SZ, Refaei M. The effect of midwife-oriented breastfeeding counseling on self-efficacy and performance of adolescent mothers: a clinical trial study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2023 Sep 19;23(1):672. doi: 10.1186/s12884-023-05982-y. PMID: 37726658; PMCID: PMC10507987.
23. Değer MS, Sezerol MA, Altaş ZM. Breastfeeding Self-Efficacy, Personal Well-Being and Related Factors in Pregnant Women Living in a District of Istanbul. *Nutrients*. 2023 Oct 26;15(21):4541. doi: 10.3390/nu15214541. PMID: 37960194; PMCID: PMC10648377.
24. Rochana, S., Aksari, S. T., & Alfiani, T. Pengaruh Edukasi Kesehatan Dengan E-Booklet Terhadap Breastfeeding Self Efficacy Dan Maternal Depressive Symptom Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 2022, 15.1: 104-115.
25. Rahmiyati, R., Widiasih, H., & Santi, M. Y. *Pengaruh E-booklet Tentang ASI Eksklusif Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III*. 2019. PhD Thesis. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
26. Fatrin, T. and Putri, V. (2021). Pengaruh pijat oketani terhadap peningkatan produksi asi pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Abdurrahman*, 10(2), 42-52. <https://doi.org/10.55045/jkab.v10i2.129>
27. Tamar, M. (2023). Pengaruh pijat oketani terhadap peningkatan produksi asi pada ibu menyusui. *jika*, 1(2), 123-132. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.64>
28. Lisnawati, N., Purantira, W., & Rizkika, A. (2023). Edukasi pemberian asi pada bayi yang baik dan benar pada ibu menyusui melalui media booklet. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(3), 948-961. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i3.8587>
29. Anggraini, F. and Dilaruri, A. (2022). Efektifitas pijat oketani dan pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi air susu ibu (asi). *Jurnal Vokasi Keperawatan (Jvk)*, 5(2), 93-104. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.24144>