

## PENGARUH PIJAT OKETANI DAN EDUKASI MENYUSUI BERBASIS VIDEO TERHADAP *BREASTFEEDING SELF EFFICACY* PADA IBU NIFAS

TENTYA INDAH MASFUFA<sup>1</sup>, WAN ANITA<sup>2</sup>, YADRIATI MAYA PESA<sup>3</sup>

STIKes Tengku Maharatu<sup>1,2,3</sup>  
tentyaindahm@gmail.com<sup>1</sup>

**Abstract:** Breast milk is the best nutrient for the growth and development of infants. The achievement of exclusive breastfeeding in Indonesia (74.5%) is still far from the national target of 80%. One of the contributing factors is less milk production. Oketani massage makes the breasts softer, the areolas and nipples more elastic, making it easier for the baby to suckle. Education can increase knowledge and abilities and skills of mothers. Oketani massage and breastfeeding education can help increase milk production. Proving the effect of oketani massage intervention and breastfeeding education on breastfeeding self-efficacy in postpartum mothers

**Method :** Quasy experiment with Design Pretest and Posttest With Group control. The sample consisted of 34 postpartum mothers, each group consisting of 17 respondents. The intervention group was given oketani massage and breastfeeding education while the control group was given health education about breastfeeding for 7 days. The data collected is breastfeeding self-efficacy filling out questionnaires. Data analysis used the Wilcoxon test, Mann-Whitney, Independent T-Test.

**Results :** The mean difference in pre-post breastfeeding self-efficacy in the intervention group was 5.59 and -0.82 in the control group (p value 0.000).

**Conclusion :** Giving oketani massage and breastfeeding education can increase breastfeeding self-efficacy in postpartum mothers.

**Keywords :** Breastfeeding Self Efficacy, Breastfeeding Education, Oketani Massage, Postpartum Mother

**Abstrak:** ASI merupakan zat gizi terbaik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Capaian ASI eksklusif di Indonesia (74,5%) masih jauh dari target nasional sebesar 80%. Salah satu faktor penyebabnya adalah produksi ASI kurang. Pijat oketani membuat payudara menjadi lembut, areola serta puting lebih elastis sehingga memudahkan bayi menyusui. Edukasi dapat meningkatkan pengetahuan serta kemampuan dan keterampilan ibu. Pijat oketani dan edukasi menyusui dapat membantu meningkatkan produksi ASI.

**Tujuan :** Membuktikan pengaruh intervensi pijat oketani dan edukasi menyusui terhadap *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas.

**Metode :** Quasy eksperimen dengan Design Pretest and Posttest With control Grup. Sampel berjumlah 34 ibu nifas, masing-masing kelompok 17 responden. Kelompok intervensi diberikan pijat oketani dan edukasi menyusui sedangkan kelompok kontrol diberikan pendidikan kesehatan tentang ASI selama 7 hari. Data yang dikumpulkan yaitu *breastfeeding self efficacy* melalui pengisian kuesioner. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon, Mann-Whitney, Independent T-Test.

**Hasil :** Rerata selisih sebelum dan sesudah *breastfeeding self efficacy* pada kelompok intervensi sebesar 5,59 dan kontrol -0,82 (p-value 0,000).

**Kesimpulan :** Pemberian pijat oketani dan edukasi menyusui dapat meningkatkan *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas.

**Keywords :** Breastfeeding Self Efficacy, Edukasi Menyusui, Ibu Nifas, Pijat Oketani

### A. Pendahuluan

ASI (Air Susu Ibu) merupakan salah satu pengaruh besar terhadap keberlangsungan hidup anak serta tumbuh dan kembang anak. Kandungan air susu ibu yang luar biasa dapat menjadikan ASI sebagai zat gizi terbaik untuk bayi pada awal kehidupannya, sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak mejadi lebih baik. Namun dalam proses menyusui beberapa ibu mengalami kesulitan dalam pengeluaran ASI karena beberapa faktor sehingga

membuat ibu tidak yakin untuk menyusui bayinya. Hal ini disebabkan oleh produksi ASI ibu yang sedikit (Astutik, 2017). Selain itu gencar mempromosikan susu formula, ibu bekerja, dukungan keluarga yang menyarankan ibu untuk memberikan susu tambahan dan masih kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI serta belum maksimalnya pemberian informasi dan edukasi oleh tenaga kesehatan (Pollard, 2017)

Menurut UNICEF, dari 5 juta anak yang lahir di Indonesia setiap tahun, lebih dari setengah tidak mendapatkan ASI secara optimal selama beberapa tahun pertama kehidupan mereka. Meskipun 96% wanita yang menyusui anak dalam kehidupan mereka, tetapi hanya 42% bayi di bawah 6 bulan yang disusui secara eksklusif (Febriyanti, 2018) Menurut data WHO, capaian pemberian ASI eksklusif secara global tahun 2020 hanya sebesar 44% bayi dengan rentang usia 0-6 bulan yang mendapatkan ASI dari tahun 2015-2020 (WHO, 2020). Capaian ASI eksklusif di Indonesia berdasarkan data Riskedas 2018, persentase anak berumur di bawah 6 bulan yang diberikan ASI eksklusif sebesar 74,5% (Riskedas, 2018).

Peningkatan produksi ASI setelah melahirkan merupakan hal yang perlu diperhatikan khususnya untuk menunjang keberhasilan proses menyusui, karena saat terpenting waktu menyusui adalah beberapa hari pertama setelah melahirkan yang dapat mempengaruhi keberlanjutan menyusui. Pada waktu tersebut, terjadi proses pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin yang bertanggung jawab terhadap kelancaran produksi ASI. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI adalah makanan yang dikonsumsi ibu, keyakinan ibu, isapan bayi, frekuensi menyusui, perawatan payudara, pola istirahat ibu, status gizi ibu, psikologis ibu serta aktivitas lainnya (Khasanah, 2011)

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI selain dengan memeras ASI dapat juga dengan memberikan terapi farmakologi seperti obat atau pil pelancar ASI sedangkan terapi secara non farmakologi bisa dilakukan dengan cara memijat payudara, salah satunya dengan pijat Oketani (Romlah, 2019). Pijat Oketani merupakan metode yang efektif, murah dan sederhana yang pertama kali dilakukan sebagai teknik pijat yang diperkenalkan di Jepang oleh Sotomi Oketani pada tahun 1981. Pijat oketani adalah salah satu metode breast care yang tidak menimbulkan rasa nyeri dan sudah populer di Jepang. Pijatan ini menstimulus kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara menjadi lebih lembut dan lentur sehingga memudahkan bayi untuk menghisap ASI dan aliran susu menjadi lebih lancar karena ada penekanan pada alveoli (Mahdizadeh dkk, 2021)

Selain itu pijat oketani tidak menimbulkan rasa sakit atau ketidaknyamanan pada ibu serta dapat mencegah puting lecet dan mastitis, memperbaiki kelainan payudara, meningkatkan laktasi dan memberikan kenyamanan pada payudara ibu. Hal tersebut sudah dibuktikan oleh penelitian Jeosung, et al yaitu pijat oketani terbukti sangat efektif dalam mengurangi rasa nyeri pada payudara, meningkatkan kecepatan reflek hisap neonatus dan meningkatkan kadar pH ASI (Jeongsug dkk, 2012).

Pemberian pengetahuan atau edukasi menyusui juga dapat meningkatkan pemberian ASI. Menyusui dengan teknik yang salah dapat menyebabkan puting lecet dan pengeluaran ASI yang kurang optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI. Akibatnya, kebutuhan bayi akan ASI tidak terpenuhi. Teknik menyusui yang benar dapat mendorong keluarnya ASI (hormon oksitosin) secara maksimal sehingga keberhasilan menyusui dapat tercapai. Teknik menyusui yang benar dengan cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan serta posisi ibu dan bayi tepat. Teknik menyusui yang benar dapat memaksimalkan pengeluaran ASI sehingga menyusui berhasil (Rinata, 2016).

Breastfeeding Self Efficacy (BSE) adalah keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui anak, menilai apakah ibu memutuskan untuk menyusui atau tidak, seberapa besar usaha yang dilakukan, apakah dapat meningkat atau tidak, dan bagaimana untuk bereaksi secara emosional terhadap masalah menyusui. Tingkat efikasi diri yang tinggi dalam menyusui dapat menunjukkan tingkat kepercayaan diri ibu yang tinggi dalam menyusui. Rasa tidak yakin seorang ibu untuk menyusui bayinya dapat menyebabkan turunnya hormon oksitosin, sehingga mencegah keluarnya ASI segera setelah lahir. Pijat oketani dan edukasi menyusui dapat meningkatkan self efficacy pada ibu menyusui. Self efficacy berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif (Riyanti dkk, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riyanti, et al yang menyatakan ada pengaruh edukasi breastfeeding pada ibu post partum terhadap *breastfeeding self efficacy* dengan nilai  $p=0.000$  (Riyati dkk, 2018). Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Suryanti, et al menyatakan bahwa adanya pengaruh peningkatan pengetahuan, keterampilan ibu dalam menyusui dan efikasi diri untuk menyusui menjadi semakin baik setelah diberikan bimbingan teknik menyusui secara statistik (Suryati, 2020).

### B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Quasy eksperimen atau eksperimen semu dengan desain *Non Randomized Controlled Trial Design Pretest and Posttest With Control Group*. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo. Waktu penelitian mulai bulan Mei-Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas sedangkan populasi terjangkau adalah seluruh ibi nifas yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo dan sampel yang digunakan sebanyak 17 orang untuk masing-masing kelompok dengan teknik pengambilan sampling yaitu dengan menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *consecutive sampling*, dimana semua subjek yang datang dan memenuhi kriteria yang sudah ditentukan dalam penelitian sampai jumlah subjek yang diperlukan terpenuhi. Penelitian dilakukan selama 7 hari, responden akan diberikan pijat oketani 1 kali selama 20 menit dan edukasi menyusui melalui video sebanyak 2 kali selama 10 menit. Untuk menilai tingkat *breasfeeding self efficacy* menggunakan form kuesioner BSES-SF (*Breastfeeding Self Efficacy Schale Short Form*) Sebelum dilakukan pijat oketani dan edukasi menyusui peneliti menyebarkan form kuesioner dan akan dilakukan pengukuran kembali pada hari ke 7 setelah diberikan pijat oketani dan edukasi menyusui. Sebelum melakukan penelitian, peneliti menjelaskan terkait penelitian yang akan dilakukan dan meminta persetujuan dari responden dengan cara responden akan menandatangani surat persetujuan menjadi responden. Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariate. Analisa univariat untuk menggambarkan frekuensi dan presentase karakteristik responden dan dari masing-masing variabel yaitu variabel independen (Pijat oketani dan edukasi menyusui) dan variabel dependen (*breastfeeding self efficacy*) sedangkan analisa bivariat untuk melihat pengaruh intervensi dengan menggunakan uji T-Independent Test dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ )

### C. Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1  
 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
<b>Umur (Mean±SD)</b>	28,82±4,01		28,94±5,42	
	9		5	
<b>Pendidikan</b>				
SD	1	5,9	0	0
SMP	4	23,5	2	11,7
SMA	5	29,4	7	41,2
PT	7	41,2	8	47,1
<b>Pekerjaan</b>				
Bekerja	6	35,3	7	41,2
Tidak Bekerja	11	64,7	10	58,8

Berdasarkan hasil table 1 diatas, menunjukkan pengumpulan data karakteristik responden berdasarkan:

- 1.Usia dinyatakan dalam tahun, didapatkan rerata usia responden 28,82 tahun pada kelompok intervensi dan 28,94 pada kelompok kontrol. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pemberian ASI, ibu yang usianya berada pada rentang usia produktif (20-35 tahun) akan lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu yang usianya lebih tua atau diatas 35 tahun. 59 Ibu menyusui yang berusia 20-35 tahun secara fisik maupun psikologis lebih siap dibandingkan dengan ibu yang berusia <20 tahun atau >35 tahun (Purnamasari, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Efriani & Astuti menyatakan terdapat hubungan usia ibu dengan pemberian ASI eksklusif dimana ibu dengan rentang usia 20-35 tahun lebih banyak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dibandingkan dengan ibu yang berusia <20 dan >35 tahun, dengan nilai p-value 0,007 dan nilai OR sebesar 0,319 (Efriani dkk, 2020).
- 2.Pendidikan menunjukkan sebagian besar responden memiliki pendidikan perguruan tinggi dengan persentase 41,2% pada kelompok intervensi dan 47,1% pada kelompok kontrol. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang menunjang kemudahan seseorang untuk menerima informasi. Ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi akan mudah dalam menerima informasi dibandingkan dengan ibu yang memiliki pendidikan rendah (Roesli, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Khofiyah menunjukkan ibu dengan pendidikan tinggi mempunyai kemungkinan 2,25 kali lebih besar untuk memberikan ASI eksklusif dari pada ibu yang berpendidikan rendah dengan nilai OR sebesar 2,25. Kemudian diperoleh nilai p-value sebesar 0,040<0,05 yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara pendidikan ibu dengan keberhasilan ASI eksklusif di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta (Khofiyah, 2019)
- 3.Pekerjaan didapatkan Berdasarkan hasil penelitian didapatkan lebih banyak ibu yang tidak bekerja dengan persentase 64,7% pada kelompok intervensi dan 58,8% pada kelompok kontrol. Pekerjaan ibu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pemberian ASI kepada bayi. Selama proses menyusui, ibu yang bekerja tidak dapat berhubungan penuh dengan bayinya sehingga terjadi pemberian susu formula yang menyebabkan ibu berhenti memberikan ASI. Ibu yang tidak bekerja lebih banyak memiliki waktu bersama bayinya dan pemberian ASI dapat langsung diberikan dari payudara ibu, hal ini dapat membangun emosional antara ibu dan bayi yang berguna dalam peningkatan produksi ASI ibu dan perkembangan bayi dimasa yang akan datang (Polwandari dan wulandari, 20210. Penelitian yang dilakukan oleh Bahriya, et al menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pekerjaan ibu terhadap pemberian ASI eksklusif pada bayi dengan nilai p-value 0,018 dan OR sebesar 0,398 yang artinya ibu yang tidak bekerja lebih besar peluangnya untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dibandingkan ibu yang bekerja. (Bahriyah dkk, 2017).

Tabel 2  
 Uji Normalitas Data

Variable	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	Mean±SD	p-value	Mean±SD	p-value
<b>Breastfeeding Self Efficacy</b>				
Pre test	55,82±6,136	0,037	55,94±10,645	0,000
Post test	61.41±8,277	0,001	55,12±9,293	0,001
Δ Pre – Post test	5,59±5,339	0,684	-0,82±2,651	0,097

\*Shapiro-Wilk

Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan hasil data variabel breastfeeding self efficacy didapatkan p-value>0,05 yang artinya data berdistribusi normal maka uji yang digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian adalah *Independent T-Test*.

Tabel 3  
 Perbedaan Breastfeeding Self Efficacy Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

<i>Breastfeeding Self Efficacy</i>	<b>Kelompok</b>						<i>p-value</i>
	<b>Kelompok Intervensi</b>			<b>Kelompok Kontrol</b>			
	<b>Mean±SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean±SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	
Pre test	55,82±6,136	40	63	55,94±10,645	20	68	0,580 <sup>b</sup>
Post test	61,41±8,277	35	69	55,12±9,293	25	65	0,010 <sup>b</sup>
Δ Mean	5,59±5,339	-5	14	-0,82±2,651	-6	5	0,000 <sup>c</sup>
<i>p-value</i>	0,002 <sup>a</sup>			0,184 <sup>a</sup>			

a. *Wilcoxon*

b. *Mann-Whitney*

c. *T-Independent Test*

Hasil analisis data nilai breastfeeding self efficacy menggunakan uji statistik Wilcoxon menunjukkan ada perbedaan breastfeeding self efficacy yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi pijat oketani dan edukasi menyusui (p-value 0,002). Pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan breastfeeding self efficacy sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang mendapatkan pendidikan kesehatan tentang ASI (p-value 0,184). Hasil analisis breastfeeding self efficacy dilihat pada tabel 4.4 yang menunjukkan rata-rata breastfeeding self efficacy pada kelompok intervensi adalah 55,82 saat pre test dan 61,42 saat post test. Sedangkan rerata breastfeeding self efficacy pada kelompok kontrol sebesar 55,94 saat pre test dan 55,12 saat post test.

Hasil analisis perbedaan breastfeeding self efficacy antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 3. Analisis ini bertujuan untuk melihat kelompok mana yang lebih efektif dalam meningkatkan breastfeeding self efficacy ibu nifas. Perbedaan rerata antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dapat dilihat menggunakan uji independent t test dan diperoleh hasil p-value 0,000<0,05 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan breastfeeding self efficacy antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Breastfeeding self efficacy mengalami peningkatan sebesar 5,59 poin pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat peningkatan.

Breastfeeding self efficacy (BSE) adalah keyakinan seorang ibu terkait kemampuannya untuk menyusui bayinya dan memperkirakan apakah ibu memilih untuk menyusui atau tidak, berapa banyak usaha yang dikeluarkan, kemampuan untuk meningkatkan atau tidak, dan bagaimana menanggapi kesulitan menyusui secara emosional (Dennis, 2003). Self efficacy pada ibu menyusui sangat penting. Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian Rahayu yang menyatakan bahwa 70% ibu mempunyai breastfeeding self efficacy yang tinggi, artinya ibu memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam menyusui serta keberhasilan dalam pemberian ASI eksklusif (Rahayu, 2018)

Salah satu penyebab ibu tidak yakin dalam menyusui yaitu kurangnya produksi ASI. ASI yang belum cukup membuat ibu merasa cemas dan takut untuk kebutuhan bayinya. Upaya yang dapat dilakukan dengan memberikan pijat pada payudara yaitu pijat Oketani yang dapat meningkatkan produksi ASI serta menurunkan rasa nyeri. Pijat ini berhasil mengatasi masalah selama menyusui serta dapat meningkatkan keyakinan ibu untuk memberikan ASI (Anderson dkk, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mahdizadeh, et al menunjukkan bahwa kelompok intervensi pijat oketani dapat meningkatkan keyakinan ibu dalam menyusui (p-value 0,001) dibandingkan kelompok control (Mahdizadeh et al, 2021)

Selain itu teknik menyusui juga dapat mempengaruhi keyakinan ibu dalam menyusui. Namun, masih banyak ibu yang kurang mengetahui teknik menyusui yang baik dan kurang mendapatkan edukasi tentang teknik menyusui. Pemberian edukasi teknik menyusui yang baik dan benar akan berpengaruh terhadap kemampuan serta keyakinan ibu dalam memberikan ASI pada bayinya. Edukasi teknik menyusui yang diberikan diantaranya yaitu memberikan posisi menyusui, peleketan mulut bayi pada payudara yang tepat sehingga bayi dapat dengan mudah

menghisap puting ibu dan cara memegang bayi saat menyusui (Febriyanti, 2018). Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryati, et al menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan bimbingan teknik menyusui terhadap breastfeeding self efficacy di wilayah kerja Puskesmas Olak Kemang didapatkan p-value  $0,000 < 0,05$ .

Edukasi dapat disampaikan dengan berbagai macam metode yaitu ceramah tanya jawab, demonstrasi, booklet atau menggunakan video (Sari dkk, 2022). Pada penelitian ini media edukasi yang digunakan adalah media video. Video merupakan salah satu media edukasi yang dapat digunakan untuk memberikan edukasi menyusui dan meningkatkan breastfeeding self efficacy. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sartika & Purnanti menyatakan bahwa media edukasi video lebih efektif dibandingkan dengan media edukasi booklet dalam meningkatkan keterampilan deteksi dini kader. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Yuliani, et al menunjukkan hasil bahwa media edukasi video berpengaruh terhadap breastfeeding self efficacy.

#### **D. Penutup**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pijat oketani dan edukasi menyusui terhadap breastfeeding self efficacy pada ibu nifas, didapatkan hasil bahwa 2. Terdapat peningkatan breastfeeding self efficacy ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan pijat oketani dan edukasi menyusui sebesar 5,59 poin dan terdapat perbedaan selisih breastfeeding self efficacy ibu nifas pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p-value 0,000).

#### **Daftar Pustaka**

- 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/JBISRIR2016-003058.
- Astutik, R.Y. Payudara dan Laktasi Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
- Bahriyah, F., Putri, M., Jaelani, A.K. Hubungan Pekerjaan Ibu Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi. *Journal Endurance*. 2017;2(June):113–8.
- Dennis, C. The Breastfeeding Self-Efficacy Scale: Psychometric Assessment of the Short Form. *JOGNN*. 2003;Volume 32:734–44.
- Efriani, R., Astuti, D.A. Hubungan Umur dan Pekerjaan Ibu Menyusui Dengan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan*. 2020;9(2):153–62.
- Febriyanti, H. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Tenaga Kesehatan Yang Memiliki Bayi Di Wilayah Kabupaten Pringsewu Tahun 2017. *Midwifery Journal*. 2018;3(1):38–47.
- 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.
- Khasanah, N. ASI Atau Sudah Ya? Panduan Lengkap seputar ASI dan Susu Formula. Yogyakarta: Flash Book; 2011.
- Khofiyah, N. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif Di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*. 2019;8(2):74–85.
- Mahdzadeh, 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.
- Pollard, M. ASI Asuhan Berbasis Bukti. Edisi Bahasa Indonesia. Jakarta:EGC; 2017.
- Purnamasari, D. Hubungan Usia Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Bina Cipta Husada*. 2022;18(1):131–9.
- Polwandari, F., Wulandari, S. Gambaran Usia, Paritas, Tingkat Pendidikan, Status Pekerjaan, Dukungan Suami dan Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Faletehan Health Journal*. 2021;8(1):58–64.

- Rahayu, D. Hubungan Breastfeeding Self Efficacy Dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2018;7(1):247–52.
- Roesli, U. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya; 2013.
- Romlah, S.N., Rahmi, J. Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran ASI Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. *Edudharma Journal*. 2019;3(2):90–102.
- Riskesdas. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
- Rinata, E., Rusdyati, T., Sari, P.A. Teknik Menyusui Posisi Perlengketan Dan Keefektifan Menghisap-Studi Pada Ibu Menyusui Di RSUD Sidoarjo. *RAKERNAS AIPKEMA*. 2016;128–39.
- Riyanti, E., Nurlaila, Astutiningrum, D. Pengaruh Edukasi Breastfeeding Ibu Post Partum Terhadap Breasfeeding Self Efficacy. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 2018;14(3).
- Suryanti, Y., Galuh, A., Kusmaryati, P. Bimbingan Teknis Menyusui Terhadap Pengetahuan, Keterampilan dan Efikasi Diri Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2022;5:1021–7.
- Sari, D.N., Fajri, U.N. Video how right breastfeeding through smartpone can affect breasfeeding self efficacy on public mothers in the Regency of Banjarnegara. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. 2022;10(2):110–5.
- Sartika, Q.L., Purnanti, K.D. Perbedaan Media Edukasi (Bookletdan Video) Terhadap Keterampilan Kader Dalam Deteksi Dini Stunting. *Jurnal Sains Kebidanan*. 2021;3(1):36–42. <https://doi.org/10.31983/jsk.v3i1.6907>.
- 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.
- WHO. *Infant and Young Child Feeding*. Publisher Online; 2020.