

PENGARUH PIJAT OKETANI MENGGUNAKAN MINYAK ESSENSIAL LAVENDER
TERHADAP BERAT BADAN BAYI DAN SELF EFFIKASI IBU NIFAS
DALAM MENYUSUI DI WILAYAH PUSKESMAS PERUMNAS
KABUPATEN REJANG LEBONG BENGKULU

Kurniyati^{1*}, Wenny Indah Purnama Eka Sari²

^{1*2} Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Prodi Kebidanan Curup

*Email: kurniyaticaca@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi karena mengandung kolostrum yang kaya akan antibody. Permasalahan pengeluaran ASI dini akan memberikan dampak buruk untuk kehidupan bayi. Intervensi pijat oketani dapat meningkatkan produksi ASI yang berpengaruh terhadap penambahan berat badan neonatus. Salah satu aspek dari ibu yang mempengaruhi keberhasilan menyusui adalah keyakinan ibu (self-efficacy). Minyak esensial lavender diharapkan dapat membantu meningkatkan relaksasi dan kenyamanan sehingga diharapkan produksi ASI dapat meningkat. Tujuan Penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh metode pijat oketani menggunakan minyak esensial lavender terhadap berat badan bayi dan self efficacy pada ibu nifas dalam menyusui. Rancangan penelitian Quasi Eksperimental, dengan pre test and post test design with control group. Populasi pada penelitian ini adalah ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Perumnas Kabupaten Rejang lebong Provinsi Bengkulu. Sampel adalah ibu nifas hari pertama di wilayah kerja Puskesmas Perumnas Kabupaten Rejang lebong Provinsi Bengkulu. Teknik pengambilan sampel adalah consecutive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 64 responden, dengan kriteria 32 responden pada setiap kelompok Alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengetahui karakteristik responden, Berat badan bayi dan self efficacy ibu terhadap menyusui pada ibu nifas. Pengambilan data untuk self efficacy menggunakan instrumen Breastfeeding Self-Efficacy Scale Short Form (BSES-SF). Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh pijat oketani menggunakan minyak esensial lavender terhadap berat badan bayi dan self-efficacy ibu nifas dalam menyusui dengan nilai $P < 0,05$. Kesimpulan: Ada pengaruh pijat oketani menggunakan minyak esensial lavender terhadap berat badan bayi dan self-efficacy ibu nifas dalam menyusui.

Kata Kunci: Pijat, Oketani, Essensial, Lavender, Berat Badan Bayi Self Efficacy, Menyusui

ABSTRACT

Mother's milk is the best food for babies because it contains colostrum which is rich in antibodies. The problem of early breastfeeding will have a bad impact on the baby's life. Oketani massage intervention can increase milk production which affects the weight gain of neonates. One aspect of the mother that affects the success of breastfeeding is the mother's confidence (self-efficacy). Lavender essential oil is expected to help promote relaxation and comfort so that milk production can increase. The purpose of this study was to determine the effect of the oketani massage method using lavender essential oil on infant weight and self-efficacy in postpartum mothers in breastfeeding. Quasi experimental research design, with a pre-test and post-test design with a control group. The population in this study were postpartum mothers in the working area of the Perumnas Public Health Center, Rejang Lebong Regency, Bengkulu Province. The sample was the first day postpartum mothers in the working area of the Perumnas Public Health Center, Rejang Lebong Regency, Bengkulu Province. The sampling technique was consecutive sampling. The number of samples in this study were 64 respondents, with criteria 32 respondents in each group. The data collection tool in this study used a questionnaire to determine the characteristics of respondents, infant weight and mother's self-efficacy towards breastfeeding in postpartum mothers. Data collection for self-efficacy used the Breastfeeding Self-Efficacy Scale Short Form (BSES-SF) instrument. The results showed that there was an

effect of oketani massage using lavender essential oil on infant weight and postpartum mother's self-efficacy in breastfeeding with a P value <0.05. Conclusion: There is an effect of oketani massage using lavender essential oil on infant weight and postpartum mother's self-efficacy in breastfeeding.

Keywords: Oketani, Massage, Lavender, Essential oil, Baby Weight, Breastfeeding, Self Efficacy

1. Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi karena mengandung kolostrum yang kaya akan antibody, mengandung protein untuk daya tahan tubuh sehingga mengurangi risiko kematian pada bayi. Di Indonesia tahun 2019 pemberian ASI eksklusif 67,74% (Kemenkes RI, 2020). Di provinsi, Bengkulu 67%, Kabupaten Rejang Lebong 58% dan di wilayah Puskesmas Perumnas 36% (Dinkes Rejang Lebong, 2020). Nutrisi yang tepat dan tepat waktu selama masa bayi merupakan peluang untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang tepat (Hamde et al, 2014).

Beberapa jam kehidupan bayi adalah masa penting untuk memantapkan laktasi dan memberikan dukungan yang dibutuhkan ibu agar berhasil menyusui. Pemberian ASI eksklusif dapat memenuhi kebutuhan nutrisi dan energi untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan bayi. Praktik menyusui yang tidak memadai akan mengganggu kesehatan dan perkembangan bayi (WHO, Unicef, 2018).

Salah satu penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif bagi bayi dibawah usia enam bulan karena produksi ASI pada ibu post partum yang terhambat pada hari-hari pertama pasca persalinan sehingga bayi mendapatkan susu formula pada saat baru lahir yang berdampak buruk untuk kehidupan bayi (Kemenkes RI, 2014)

Bayi baru lahir mengalami penurunan berat badan pada hari-hari pertama kehidupan mereka mencapai 10% dari berat lahir. Jika bayi disusui segera setelah lahir secara terus-menerus maka berat badan bayi turun lebih sedikit. Faktor yang mempengaruhi terhadap penambahan berat badan bayi adalah jenis dan cara pemberian makan. Nutrisi paling sesuai untuk bayi baru lahir adalah ASI eksklusif (Dehghani, M., et al., 2018)

Intervensi yang dapat dilakukan untuk keberhasilan dalam menyusui adalah pijat oketani pada payudara. Pijat oketani adalah metode yang efisien, hemat biaya, dan mudah, pertama kali diperkenalkan pada tahun 1981 di Jepang oleh Sotomi Oketani. Hasil penelitian menunjukkan efek positif dari pijatan ini dalam mengurangi nyeri payudara, meningkatkan kecepatan mengisap bayi, meningkatkan kualitas ASI dengan meningkatkan

pH, meningkatkan lipid pada akhir menyusui, mengurangi natrium dalam ASI, meningkatkan berat badan bayi, dan mengurangi kongesti payudara. Pijat ini dapat dilakukan pada ibu menyusui dengan persalinan normal dan operasi Caesar (Shahri, MM., et al., 2020). Hasil penelitian Dehghani et al, 2018 didapatkan bahwa ada pengaruh pijat oketani terhadap penambahan berat badan neonatus pada hari ke 14 dan 28 setelah intervensi (Dehghani, M., et al., 2018).

Salah satu aspek dari ibu yang mempengaruhi keberhasilan menyusui adalah keyakinan ibu (*self-efficacy*). Pada ibu menyusui butuh adanya keyakinan diri untuk dapat memberikan ASI pada bayinya. Terdapat hubungan yang kuat antara kemandirian menyusui, teknik pemberian ASI dengan peningkatan kepercayaan diri dalam menyusui bayi sehingga dapat menyusui secara eksklusif (Ingram et al., 2014).

Minyak esensial lavender umumnya digunakan sebagai aromaterapi dan pijat, yang dapat membantu meningkatkan relaksasi dan kenyamanan sehingga diharapkan produksi ASI dapat meningkat. Minyak esensial lavender secara luas digunakan dalam bidang kesehatan klinis khususnya mengatasi permasalahan psikosomatik dalam ginekologi (Ingram et al., 2014). Salah satu manfaat klinis lavender dalam neuropsikiatri adalah sebagai agen sedatif, antikonvulsan, anxiolytic, dan analgetik (Ujiningtyas, S.H., 2012). Hasil penelitian Kurniyati, et al, 2018 didapatkan ada pengaruh pijat oksitosin menggunakan minyak esensial lavender terhadap produksi ASI.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dimana rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *Quasi Eksperimental*, dengan *pre test and post test design with control group* yaitu suatu desain penelitian yang bertujuan menguji hubungan sebab akibat. Pada penelitian ini akan dilakukan tindakan pijat oketani terhadap berat badan bayi dan *Self Efficacy* ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Perumnas Kabupaten Rejang Lebong.

Populasi pada penelitian ini adalah ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Perumnas Kabupaten Rejang lebong Provinsi Bengkulu. Sampel pada

penelitian ini adalah ibu nifas hari pertama di wilayah kerja Puskesmas Perumnas Kabupaten Rejang lebong Provinsi Bengkulu. Kriteria inklusi adalah: Ibu nifas hari pertama (primipara), Ibu persalinan pervaginam dengan usia kehamilan 38-40 minggu, berat badan bayi saat lahir lebih 2500 gram dan tanpa kelainan bawaan. Kriteria eksklusi adalah: Ibu mengalami komplikasi selama intervensi, tidak mengikuti program yang telah dibuat, alergi dengan minyak essential lavender.

Teknik pengambilan sampel adalah *consecutive sampling*. Menghitung besaran sampel untuk menghitung proporsi dengan derajat akurasi pada tingkat statistik yang bermakna (significance). Besar sampel yaitu: 32 responden per kelompok, maka jumlah sampel yang dibutuhkan yaitu: 64 responden terdiri dari 32 responden untuk kelompok intervensi dan 32 responden untuk kelompok kontrol.

Alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengetahui karakteristik responden, berat badan bayi saat lahir dan setelah intervensi dan self efikasi ibu dalam menyusui.

Pengambilan data self effikasi menggunakan instrumen *Breastfeeding Self-Efficacy Scale Short Form* (BSES-SF) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. BSES-SF terdiri dari 14 poin pernyataan yang direspon dengan skala likert rentang 1 sampai 5. Skala 1 berarti tidak percaya diri sama sekali, sedangkan skala 5 berarti sangat percaya diri. Pernyataan di BSES dibuat dalam bentuk pernyataan positif (Bandura, 1977. Spaulding & Dennis, 2010 dalam Boateng, 2019). Hasil penilaian BSES-SF dilihat dengan menjumlahkan keseluruhan skor yang didapat, yakni rentang skor pada BSESSF total adalah 14-70. Nilai skor menunjukkan tingkat *self-efficacy*, sehingga skor yang tinggi berarti tingkat *self-efficacy* tinggi.

Analisis data dilakukan dengan bantuan computerisasi. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden meliputi, usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, berat badan bayi dan self efikasi dalam menyusui pada ibu nifas. Analisis bivariate, dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan rumus uji Shapiro wilk. Data dikatakan terdistribusi normal bila nilai $p > 0,05$. Hasil uji normalitas didapati tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji statistik parametrik yaitu Man-whitnay.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Respoden	n	%
Umur (tahun): Kelompok intervensi Pijat Oketani		
- < 25 tahun	14	43,8
- ≥ 25 tahun	18	56,2
Umur (tahun) : Kontrol		
- < 25 tahun	11	34,4
- ≥ 25 tahun	21	65,6
Pekerjaan : Kelompok intervensi Pijat Oketani		
- Tidak Bekerja	20	62,5
- Bekerja	12	37,5
Pekerjaan : Kelompok Kontrol		
- Tidak Bekerja	9	28,1
- Bekerja	23	71,9
Pendidikan:Kelompok intervensi Pijat Oketani		
- SD/SMP	9	28,1
- SMA	15	46,9
- PT	8	25,0
Pendidikan: Kelompok Kontrol		
- SD/SMP	5	15,6
- SMA	16	50,0
- PT	11	34,4

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden, pada kelompok intervensi sebagian besar responden berumur ≥ 25 tahun yaitu sebesar 56,2% dan pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada kelompok umur ≥25 tahun yaitu 65,6%. Pekerjaan responden sebagian besar berada pada kategori tidak bekerja yaitu 62,4% pada kelompok intervensi dan 71,9% pada kelompok kontrol. Tingkat pendidikan responden sebagian besar berada pada kategori SMA yaitu pada kelompok intervensi 46,9% dan kelompok kontrol 50%.

Tabel 2. Berat Badan Bayi

Berat Badan Bayi	Kelompok Intervensi n=32 (Mean)	Kelompok Kontrol n=32 (Mean)
BB Bayi Sebelum Intervensi	3017,813	3122,375
BB Bayi 1 Minggu Setelah Intervensi	3156,500	3159,531
BB Bayi 2 Minggu Setelah Intervensi	3385,625	3214,219

Berdasarkan Tabel 2 didapati bahwa BB badan bayi sebelum intervensi pada kelompok intervensi dengan nilai mean 3017,813 dan pada kelompok kontrol 3122,375. BB bayi 1 minggu setelah

intervensi berada pada nilai mean 3156,500 pada kelompok intervensi dan 3159,531 pada kelompok control. BB bayi 2 minggu setelah intervensi berada pada nilai mean 3385,625 pada kelompok intervensi dan 3214,219 pada kelompok kontrol.

Tabel 3. Self-Efficacy

Self-efficacy	Kelompok Intervensi n=32		Kelompok Kontrol n=32	
	n	%	n	%
Self-efficacy Sebelum Intervensi				
- Tinggi	22	68,8	17	53,1
- Rendah	10	31,2	15	46,9
Self-efficacy Setelah Intervensi				
- Tinggi	26	81,2	18	56,2
- Rendah	6	18,8	14	43,8

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan bahwa *Self-efficacy* pada kelompok Intervensi sebelum intervensi berada pada kategori tinggi yaitu 68,8%, setelah intervensi berada pada kategori tinggi yaitu 81,2%. *Self-efficacy* pada kelompok kontrol sebelum intervensi berada pada kategori tinggi yaitu 53,1%, setelah intervensi berada pada kategori tinggi yaitu 56,2%.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Sebaran Data pengaruh pijat oketani menggunakan minyak essensial lavender terhadap berat badan bayi dan *self-efficacy* ibu nifas dalam menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas Kabupaten rejang Lebong

No	Data	Mean	SD	Nilai p	95% CI
1.	BB bayi kelompok Intervensi sebelum intervensi	3017,81	451,849	0,020	2854,90-3180,72
2.	BB bayi kelompok Intervensi 1 minggu setelah intervensi	3156,50	481,063	0,202	2983,06-3329,94
3.	BB bayi kelompok Intervensi 2 minggu setelah intervensi	3385,63	517,908	0,099	3198,90-3572,35
4.	BB bayi kelompok Kontrol sebelum intervensi	3141,13	323,130	0,014	3024,62-3257,63
5.	BB bayi kelompok Kontrol 1 minggu setelah intervensi	3147,50	583,694	0,000	2937,06-3357,94

6	BB bayi kelompok Kontrol 2 minggu setelah intervensi	3602,50	0,425	0,000	3367,19-3837,81
7	Self-efficacy Kelompok Intervensi sebelum Intervensi	1,68	0,470	0,000	1,00-2,00
8	Self-efficacy Kelompok Intervensi setelah Intervensi	1,81	0,397	0,000	1-2
9	Self-efficacy Kelompok Kontrol sebelum Intervensi	1,53	0,507	0,000	,35-1,71
10	Self-efficacy Kelompok Kontrol setelah Intervensi	1,56	0,504	0,000	,38-1,74

Tabel 4 ditampilkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji statistik *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas pada tabel 4 menunjukkan nilai *p* sebagian besar kurang dari 0,00. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi data normal, sehingga uji statistik yang tepat untuk dilakukan adalah dengan menggunakan statistik non parametrik.

Uji statistik yang digunakan untuk melihat berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat oketani adalah *Friedman Test*, karena hasil uji distribusi sebaran data didapatkan hasil distribusi data tidak normal.

Hasil uji statistik perbedaan rerata *berat badan bayi* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang ditampilkan pada tabel 5 didapati antara sebelum intervensi dan sesudah intervensi didapatkan nilai dan nilai $p < 0,05$, hasil tersebut dapat diartikan bahwa rerata berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terdapat perbedaan yang bermakna.

Tabel 5. Perbedaan rerata *Berat Badan Bayi* sebelum dan sesudah dilakukan Pijat Oketani Pada ibu Nifas

Pengukuran	Mean	SD	p	Minimum-Maximum
Berat Badan Bayi kelompok Intervensi				
- BB Bayi Sebelum Intervensi	3017,81	451,849	0,000	2385-4060
- BB bayi	3156,50	481,063		2445-4152

Sesudah Intervensi 1 Minggu				
-	BB Bayi	3385,63	517,908	2640-4500
sesudah Intervensi 2 Minggu				
<i>Berat Badan Bayi</i> kelompok Kontrol				
-	BB Bayi	3141,13	315,220	0,000 2725-4050
Sebelum Intervensi				
-	BB bayi	3228,28	652,651	3000-5505
Sesudah Intervensi 1 Minggu				
-	BB Bayi	3423,59	501,257	2780-4605
sesudah Intervensi 2 Minggu				

Uji statistik yang digunakan untuk melihat perbedaan *Self-efficacy* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dapat dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 6. Perbedaan rerata *Self-efficacy* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol Pada ibu nifas

Pengukuran	Mean	SD	p	Minimum-Maximum
<i>Self-efficacy</i> kelompok Intervensi				
- <i>Self-efficacy</i> Sebelum Intervensi	1,68	0,70	0,000	1,00-2,00
- <i>Self-efficacy</i> Sesudah Intervensi	1,81	0,397		1,35-1,71
<i>Self-efficacy</i> kelompok Kontrol				
- <i>Self-efficacy</i> Sebelum Intervensi	1,53	0,507	0,480	1,35-1,71
- <i>Self-efficacy</i> Sesudah Intervensi	1,56	0,504		1,38-1,79

Hasil uji statistik perbedaan rerata *Self-efficacy* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang ditampilkan pada tabel 6 didapati antara sebelum intervensi dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi didapatkan nilai dan nilai $p < 0,05$, hasil tersebut dapat diartikan bahwa rerata *Self-efficacy* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terdapat perbedaan yang bermakna. Rerata *Self-efficacy* pada kelompok kontrol antara sebelum intervensi dan sesudah intervensi didapatkan nilai $p > 0,05$, hasil tersebut dapat diartikan bahwa rerata *Self-efficacy* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang bermakna

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat oketani menggunakan minyak essential lavender terhadap berat badan bayi dan *self-efficacy* ibu nifas dalam menyusui dengan nilai $p < 0,05$. Hal ini berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa pada ibu nifas telah dilakukan pijat oketani menggunakan minyak essential lavender selama 3 hari. Berat badan bayi di timbang sebelum intervensi dan setelah intervensi pada usia 1 minggu dan 2 minggu, dan *self-efficacy* ibu di ukur sebelum intervensi dan dinilai kembali setelah intervensi.

Terapi pemijatan adalah salah satu bentuk terapi non-farmakologi dengan menggunakan pemijatan ke daerah tubuh tertentu pada ibu nifas. (Widaryanti R & Herliana R, 2019, Rufaida Z, Sri WPL & Dyah PS, 2018).

Pemberian pemijatan ini memberikan efek pada tubuh yang terasa nyaman, segar, rileks dan bugar. Respon ini kemudian dikirimkan kembali ke hipotalamus kemudian menstimulasi kelenjar hipofisis posterior sehingga tubuh mengeluarkan hormon oksitosin dan endorphin di dalam tubuhnya serta mampu menurunkan produksi hormon kortisol sehingga efek yang dirasakan ibu nifas setelah pemijatan yaitu merasakan rileks di dalam tubuhnya dan membantu proses *let down reflek* yang mampu untuk meningkatkan produksi ASI serta meningkatkan keinginan untuk *breastfeeding self efficacy* pada bayinya (Nazilah et al, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pengaruh pijat oketani menggunakan minyak essential lavender terhadap berat badan bayi dan *self-efficacy* ibu nifas dalam menyusui. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan efek positif dari pijatan ini dalam mengurangi nyeri payudara, meningkatkan kecepatan mengisap bayi, meningkatkan kualitas ASI dengan meningkatkan pH, meningkatkan lipid pada akhir menyusui, mengurangi natrium dalam ASI, meningkatkan berat badan bayi, dan mengurangi kongesti payudara. Pijat ini dapat dilakukan pada ibu menyusui dengan persalinan normal dan operasi Caesar (Shahri, MM., et al., 2020).

Hasil penelitian Dehghani et al, 2018 didapatkan bahwa ada pengaruh pijat oketani terhadap penambahan berat badan neonatus pada hari ke 14 dan 28 setelah intervensi (Dehghani, M., et al., 2018). Pijat oketani dapat merangsang kekuatan otot pektoralis dalam meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara menjadi lembut dan elastis, sehingga memudahkan bayi untuk menghisap ASI. Pijat Oketani juga dapat menyebabkan kelenjar mammae menjadi matang dan melebar, sehingga

produksi ASI lebih banyak (Yuliati ND, et al. 2017).

Pijat payudara Oketani akan merangsang perkembangan fisik dan mental bayi meningkatkan mood dan pola tidur mereka dengan meningkatkan kualitas ASI (Tasnim, 2019). Penggunaan minyak esensial lavender umumnya digunakan sebagai aromaterapi dan pijat. Secara klinis manfaat utamanya ada pada sistem saraf pusat. Minyak esensial lavender diharapkan dapat membantu meningkatkan relaksasi dan kenyamanan sehingga diharapkan produksi ASI dapat meningkat (Matsumoto, T., Asakura, H., Hayashi, T. 2015).

Penambahan minyak esensial lavender, berfungsi sebagai lubricant (pelincir) dalam proses pemijatan dan memberikan relaksasi pada ibu pasca melahirkan, dan dapat menstimulasi produksi hormon yang berperan signifikan pada proses laktasi dan menyusui secara optimal (Rahayu et al, 2021).

Salah satu aspek yang mempengaruhi keberhasilan ibu dalam menyusui adalah keyakinan ibu (*self-efficacy*). Terdapat hubungan yang kuat antara kemandirian menyusui, teknik pemberian ASI yang lebih efisien dikaitkan dengan peningkatan kepercayaan diri dalam menyusui bayi. Ini menunjukkan bahwa mereka yang menyusui dengan teknik yang benar diawal pada bayi mereka akan dapat terus menyusui secara eksklusif lebih lama karena meningkatnya kepercayaan diri mereka (Ingram, 2014).

Pijat Oketani dianggap sebagai teknik yang berguna untuk membangun kepercayaan diri dan meningkatkan sekresi ASI pada ibu yang mengalami kesulitan menyusui. (Tasnim S, et al. 2019).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran produksi dan pengeluaran ASI yaitu perawatan payudara frekuensi penyusuan, paritas, stres, penyakit atau kesehatan ibu, konsumsi rokok atau alkohol, pil kontrasepsi, asupan nutrisi. (Bobak, Lowdermilk, Jensen, 2004). Faktor psikososial telah terbukti memiliki korelasi positif dengan lamanya pemberian ASI eksklusif (Ingram, 2014).

Banyak faktor yang mempengaruhi *self efficacy* dalam diri seseorang, seperti pengalaman dalam keberhasilan sendiri, pengalaman orang lain, konseling teman sebaya, persuasi verbal (misalnya, dorongan dari orang lain yang berpengaruh seperti teman, keluarga, dan konsultan laktasi), pengaruh kondisi fisiologis, afektif atau emosional seseorang (misalnya, nyeri, kelelahan, kecemasan, stres) (Bandura, 1997, Dennis C.L. 1999). Ibu yang memiliki *self efficacy* yang rendah cenderung untuk tidak memberikan ASI pada bayinya dan

menggantinya dengan yang lain, hal ini merupakan faktor internal yang berpengaruh dalam proses menyusui (Ertem et al 2001 dalam Spaulding, 2009). Ibu yang merasa percaya diri tentang kemampuan mereka untuk menyusui dengan sukses akan lebih baik dalam mengatasi hambatan untuk menyusui (Entwistle et al., 2010).

Penelitian ini juga didukung dari hasil penelitian Awaliyah, *et all*, yang menyatakan bahwa *self efficacy* dalam menyusui merupakan faktor yang dominan dalam mempengaruhi kepuasan ibu dalam menyusui dengan nilai ($p < 0,05$). Kepuasan menyusui adalah perasaan memuaskan yang diperoleh selama menyusui yang dihasilkan dari kerjasama antara ibu dan bayi untuk memenuhi keinginan atau kebutuhan. Kepuasan menyusui dapat membuat ibu terus menyusui bayinya hingga 2 tahun atau lebih.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat oketani menggunakan minyak esensial lavender terhadap berat badan bayi dan *self-efficacy* ibu nifas dalam menyusui. Ibu yang mendapat perlakuan pijat oketani disertai penggunaan minyak esensial lavender akan membantu dalam kelancaran produksi ASI sehingga kebutuhan nutrisi pada bayi akan terpenuhi dan dapat meningkatkan berat badan bayi, hal ini juga akan meningkatkan *self efficacy* ibu dalam menyusui bayinya.

4 Simpulan dan Saran

4.1 Simpulan

Terdapat pengaruh pijat oketani menggunakan minyak esensial lavender terhadap berat badan bayi dan *self efficacy* ibu nifas dalam menyusui..

4.2 Saran

Bagi tenaga Kesehatan khususnya bidan agar dapat meningkatkan pelayanan kebidanan dengan melakukan pijat oketani menggunakan minyak esensial lavender pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI, BB bayi dan *self efficacy* ibu nifas dalam menyusui.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini

Daftar Pustaka

Boateng et al. (2019). Adaptation and psychometric evaluation of the breastfeeding self-efficacy scale to assess exclusive

- breastfeeding. *BMC Pregnancy and Childbirth* (2019) 19:73
<https://doi.org/10.1186/s12884-019-2217->.
- Dehghani , M., et al., 2018. Effect of Breast Oketani-massage on Neonatal Weight Gain: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Evidence Based Care Journal.*, 8 (3): 57-63
- Dinkes Rejang Lebong, 2020, Profil Kesehatan Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2019
- Hamde et al, 2014, Breastfeeding knowledge, attitude, perceived behavior, and intention among female undergraduate university students in the Middle East: The case of Lebanon and Syria, *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 35, no. 2 © 2014
- Ingram, et al, (2014),The development of a new breast feeding assessment tool and the relationship with breast feeding self-efficacy
- Kemendes RI. 2020. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019
- Kemendes RI.2014 Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. Jakarta: Pusat data dan Informasi
- Kurniyati, et al, 2018 .The Effect Of Oxytocin Massage Method Using Lavender Essential Oils On The Smooth Production Of Breast Milk At Mother Postpartum In Rejang Lebong Regency. *Proceedings of the 1st International Conference on Inter-professional Health Collaboration (ICIHC 2018)*
- Matsumoto, T., Asakura, H., Hayashi, T. (2015). Does Lavender Aromatherapy Alleviate Premenstrual Emotional Symptoms? A Randomized Crossover Trial. *BioPsikoSocial Med J.* 7: 12
- Nazilah et al, 2021. The Use of Non-Pharmacological to Decrease Anxiety and Improve the Breastfeeding Self Efficacy Postpartum Mothers: A Systematic Literature Review. *Jurnal Kebidanan.* Volume 11 no 2 (2021) 107-118.
- Rahayu et al, 2021. Sosialisasi Stimulasi Produksi ASI Melalui Pijat Oksitosin dan Minyak Esensial Lavender untuk Mencegah Stunting di Desa Gondang Kabupaten Mojokerto. Volume 3 Nomor 1 (2021) Pages 30-36 *Etos: Jurnal Pengabdian Masyarakat*
- Rufaida Z, Sri WPL & Dyah PS. Terapi Komplementer. Mojokerto: Jurnal Stikes Majapahit Mojokerto; 2018. 143 p
- Shahri, MM., et al., 2020. The effect of Oketani breast massage on successful breastfeeding, mothers' breastfeeding support need, and breastfeeding self-efficacy: A clinical trial study. *EUROPE PMC*
- Tasnim S, et al. 2019. Difficulties in Breastfeeding: Easy Solution by Oketani Breast Massage. *Bangladesh Med Res Council. Bull* 2019; 45: 149-154
- Ujiningtyas, S.H., 2012. Pengaruh Minyak Esensial Lavender Dibanding Povidone-Iodine Pada Penyembuhan Luka Episiotomi Ibu Post Partum. Tesis.Yogyakarta : FK-UGM
- Widaryanti R & Herliana R. 2019. Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific dan Empiris. Yogyakarta: Deepublish; 2019. 152 p
- WHO, Unicef. Implementation Guidance Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services: the Revised Baby-Friendly Hospital Initiative. 2018
- Yuliati ND, et al. 2017. The Impact Of Combination Of Rolling And Oketani Massage On Prolactin Level And Breast Milk Production In Post-Cesarean Section Mothers. *Belitung Nursing Journal.* 3(4):329-336

Penulis:**Kurniyati, SST., M.Keb**

Merupakan dosen pada Prodi Kebidanan Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Wenny Indah Purnama Eka Sari, M.Keb

Merupakan dosen pada Prodi Kebidanan Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu.