

Original Article

Application Of The Combination Of Rolling Massage And Oketani Stimulation Using The “Best For Moms” E-Book Media In Mothers With Ineffective Breastfeeding: A Case Study

Penerapan Kombinasi Rolling Massage dan Stimulasi Oketani Menggunakan Media E-Book BEST for MOMS pada Ibu dengan Masalah Menyusui Tidak Efektif: Studi Kasus

Eni Folendra Rosa¹, Aisyah¹, Nelly Rustiati¹, Rita Kamalia², Rosdiana²,

¹ Poltekkes Kemenkes Palembang Prodi Keperawatan Baturaja

² Poltekkes Kemenkes Palembang Prodi Kebidanan Muara Enim

*Corresponding Author:

Eni Folendra Rosa

Poltekkes Kemenkes Palembang Prodi Keperawatan Baturaja

Email:

eni.folendra@poltekkespalembang.ac.id

Keyword:

Ineffective Breastfeeding, Rolling Massage, Oketani Massage, E-Book

Kata Kunci:

Menyusui Tidak Efektif, Rolling Massage, Stimulasi Oketani, E-Book

© The Author(s) 2026

Abstract

Ineffective breastfeeding is frequently experienced by breastfeeding mothers and is commonly associated with inadequate breast milk supply, suboptimal infant latch, breast pain, and low maternal confidence. This case study aimed to describe the application of a combination of rolling massage and Oketani stimulation using the BEST for MOMS e-book among mothers with ineffective breastfeeding problems. A descriptive case study design was used involving two breastfeeding mothers with infants aged 0–1 month in Sukaraya Village, East Baturaja District. The intervention was conducted over 8 visits within 4 weeks and consisted of breastfeeding education using the e-book, demonstration of rolling massage, Oketani stimulation, and assisted breastfeeding practice. The results showed improvement in breastfeeding status in both clients, indicated by increased breastfeeding frequency to more than 8 times per day, infant urination frequency reaching 8 times per day, smoother breast milk production, improved infant latch, and reduced breast pain, nipple soreness, breast engorgement, and maternal anxiety. The combination of rolling massage and Oketani stimulation supported by the BEST for MOMS e-book may help improve breastfeeding success among mothers with ineffective breastfeeding problems.

Abstrak

Masalah menyusui tidak efektif masih sering dialami ibu menyusui, terutama akibat ketidakadegan suplai ASI, perlekatan bayi yang belum optimal, nyeri payudara, dan rendahnya kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Studi kasus ini bertujuan menggambarkan penerapan kombinasi rolling massage dan stimulasi Oketani menggunakan media e-book BEST for MOMS pada ibu dengan masalah menyusui tidak efektif. Desain penelitian menggunakan studi kasus deskriptif dengan dua ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0–1 bulan di Desa Sukaraya, Kecamatan Baturaja Timur. Intervensi dilakukan selama 8 kali kunjungan dalam 4 minggu melalui edukasi menyusui berbasis e-book, demonstrasi rolling massage, stimulasi Oketani, serta pendampingan praktik menyusui. Hasil studi menunjukkan adanya perbaikan status menyusui pada kedua klien, ditandai dengan peningkatan frekuensi menyusui menjadi lebih dari 8 kali per hari, peningkatan frekuensi BAK bayi menjadi 8 kali per hari, produksi ASI lebih lancar, perlekatan bayi membaik, serta penurunan nyeri, lecet puting, pembengkakan payudara, dan kecemasan ibu. Kombinasi rolling massage dan stimulasi Oketani yang didukung media e-book BEST for MOMS dapat membantu meningkatkan keberhasilan menyusui pada ibu dengan masalah menyusui tidak efektif.

Article Info:

Received : March 30, 2026

Revised : May 23, 2026

Accepted : June 08, 2026

Cendekia Medika: Jurnal STIKes Al-

Ma'arif Baturaja

e-ISSN : 2620-5424

p-ISSN : 2503-1392



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan cara alami yang penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi serta mendukung pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal (1,2). Pemberian ASI memberikan manfaat jangka

pendek dan jangka panjang bagi bayi maupun ibu (3,4). Pada bayi, menyusui berperan dalam melindungi dari infeksi, mendukung status kesehatan, serta menunjang proses tumbuh kembang secara menyeluruh (3,5). Pada ibu, menyusui

memberikan manfaat fisiologis dan psikologis serta berkontribusi terhadap kesehatan maternal setelah persalinan (3,4). Setelah bayi berusia 6 bulan, makanan pendamping ASI mulai diberikan dengan tetap melanjutkan pemberian ASI sesuai rekomendasi menyusui optimal (5,6).

Ibu menyusui sering menghadapi berbagai masalah selama proses laktasi yang dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI (7,8). Permasalahan yang sering muncul meliputi ketidaknyamanan saat menyusui, produksi ASI yang dirasakan kurang, teknik menyusui yang belum tepat, serta rendahnya pengetahuan ibu mengenai praktik menyusui yang benar (7,9). Kondisi tersebut dapat menurunkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui dan mendorong penghentian ASI lebih awal (10,11). Berbagai intervensi telah dikembangkan untuk membantu mengatasi masalah menyusui, baik melalui edukasi maupun stimulasi nonfarmakologis (12,13). Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah stimulasi payudara dan pijat laktasi untuk meningkatkan kenyamanan ibu serta mendukung kelancaran pengeluaran ASI (1,14).

Rolling massage merupakan salah satu teknik pijat yang digunakan untuk membantu relaksasi ibu dan merangsang kelancaran produksi serta pengeluaran ASI (1,14). Selain itu, stimulasi Oketani juga dikenal sebagai metode perawatan payudara yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu, memperbaiki kondisi payudara, dan mendukung keberhasilan menyusui (15,16). Intervensi kombinasi pada perawatan payudara dinilai lebih efektif karena tidak hanya berfokus pada aspek fisiologis, tetapi juga pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyusui (12,15,16). Dukungan edukasi berbasis media juga dapat memperkuat pemahaman ibu dalam menerapkan teknik menyusui secara mandiri di rumah (17,18). Dalam konteks ini, e-book BEST for MOMS dapat menjadi media edukasi yang membantu ibu memahami langkah-langkah

perawatan menyusui secara lebih mudah dan sistematis (18). Media e-book digunakan karena dapat membantu ibu memahami materi menyusui secara mandiri, sistematis, mudah diakses melalui handphone, dan dapat dibaca ulang oleh ibu maupun keluarga di rumah.

Secara fisiologis, rolling massage bekerja melalui rangsangan taktil pada area punggung, terutama sepanjang tulang belakang hingga area costae, yang dapat meningkatkan relaksasi, menurunkan ketegangan otot, dan merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis. Rangsangan tersebut berperan dalam meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dari hipofisis posterior sehingga refleks let-down dapat berlangsung lebih optimal dan pengeluaran ASI menjadi lebih lancar (15,16). Sementara itu, stimulasi Oketani berfokus pada perawatan jaringan payudara melalui teknik pemijatan lembut yang membantu meningkatkan elastisitas jaringan payudara, memperbaiki sirkulasi lokal, mengurangi bendungan ASI, dan memudahkan bayi melakukan perlekatan. Kombinasi kedua teknik ini secara teoritis dapat mendukung proses laktasi melalui dua mekanisme utama, yaitu peningkatan refleks hormonal pengeluaran ASI dan perbaikan kondisi lokal payudara sehingga ibu menjadi lebih nyaman serta bayi lebih efektif menyusu (18).

Cakupan ASI eksklusif masih menjadi perhatian penting dalam kesehatan ibu dan anak. Berbagai studi menunjukkan bahwa keberhasilan ASI eksklusif masih dipengaruhi oleh banyak faktor, baik pada tingkat individu, keluarga, maupun lingkungan sosial (19,36,38). Di Indonesia, praktik pemberian ASI eksklusif juga masih menghadapi berbagai tantangan, terutama berkaitan dengan pengetahuan ibu, dukungan keluarga, kesiapan ibu dalam menyusui, serta kemampuan ibu menerapkan teknik menyusui yang benar (22,37). Edukasi menyusui menjadi salah satu strategi penting karena dapat meningkatkan pemahaman, kepercayaan

diri, dan kemampuan ibu dalam mempertahankan pemberian ASI eksklusif⁽²⁴⁾. Oleh karena itu, intervensi yang menggabungkan edukasi menyusui dengan stimulasi nonfarmakologis perlu dikembangkan untuk membantu ibu mengatasi masalah menyusui tidak efektif.

Berdasarkan kondisi tersebut, penerapan kombinasi rolling massage dan stimulasi Oketani dengan dukungan media edukasi menjadi penting untuk dikaji sebagai upaya mengatasi masalah menyusui tidak efektif pada ibu^(1,15,18). Pendekatan ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kenyamanan, keterampilan, dan kepercayaan diri ibu dalam menyusui sehingga proses laktasi menjadi lebih optimal^(10,15,18).

Sebagian besar penelitian sebelumnya masih membahas *rolling massage*, Oketani, atau edukasi menyusui secara terpisah. Studi ini menawarkan pendekatan terintegrasi melalui kombinasi stimulasi fisik dan media edukatif digital untuk mendukung keberhasilan menyusui. Dengan demikian, peneliti tertarik melakukan studi kasus tentang penerapan kombinasi rolling massage dan stimulasi Oketani menggunakan *e-book BEST for MOMS* pada ibu dengan menyusui tidak efektif di Desa Sukaraya, Kecamatan Baturaja Timur.

Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan penerapan rolling massage dan stimulasi Oketani menggunakan *e-book* pada ibu menyusui tidak efektif.

METODE

Rancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah studi kasus deskriptif untuk menggambarkan penerapan kombinasi rolling massage dan stimulasi Oketani pada ibu menyusui tidak efektif di Desa Sukaraya, Kecamatan Baturaja Timur. Terdapat dua ibu menyusui yang menjadi subjek pada studi kasus ini, dengan kriteria ibu yang bersedia menjadi responden, ibu yang

mengalami masalah menyusui tidak efektif, ibu yang memiliki anak usia 0–1 bulan, serta ibu yang mempunyai handphone Android dan dapat mengakses *e-book*. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu ibu yang mengalami gangguan kejiwaan dan ibu dengan *ca mammae*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu format pengkajian menyusui tidak efektif pada standar luaran status menyusui, lembar ceklis rolling massage dan stimulasi Oketani, lembar pengukuran efikasi diri menyusui *Breastfeeding Self-Efficacy Scale-Short Form* (BSES-SF), serta lembar SOP (Standar Operasional Prosedur) *rolling massage* dan stimulasi Oketani.

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan karya tulis ilmiah adalah studi kasus. Teknik pengumpulan data diawali dengan menemukan responden melalui pendataan kader posyandu, kemudian melakukan penilaian kesediaan dan kelayakan menjadi responden sesuai dengan kriteria inklusi. Selanjutnya, responden diminta mengisi lembar persetujuan. Pengkajian data awal dilakukan dengan anamnesis dan pemeriksaan fisik pada hari pertama kunjungan. Dalam penelitian ini, klien dikaji dengan menggunakan kertas kerja pengkajian maternitas yang berfokus pada ibu menyusui dengan masalah menyusui tidak efektif.

Kedua klien memperoleh intervensi yang sama, yaitu edukasi menyusui menggunakan *e-book BEST for MOMS*, demonstrasi *rolling massage*, stimulasi Oketani, serta pendampingan praktik selama 8 kali kunjungan.

Intervensi keperawatan dilaksanakan sesuai diagnosis keperawatan, yaitu edukasi menyusui, rolling massage, dan stimulasi Oketani. Pada saat implementasi, klien diberikan edukasi menyusui menggunakan *e-book Best for Moms*. Selanjutnya, klien akan dilatih teknik *rolling massage* dan stimulasi Oketani. Evaluasi dilaksanakan sesuai dengan time limit yang ditentukan

berdasarkan kondisi klien. Intervensi dilakukan sebanyak 8 kali kunjungan selama 4 minggu. Evaluasi dilakukan pada setiap kunjungan dan penilaian akhir dilakukan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai. Analisis dalam studi kasus ini menggunakan analisis deskriptif dengan paparan hasil asuhan keperawatan dan pengukuran status menyusui sebelum dan sesudah dilakukan penerapan rolling massage dan stimulasi Oketani menggunakan media e-book pada ibu menyusui dengan masalah menyusui tidak efektif. Data disajikan dalam bentuk narasi..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini dilakukan pada klien I dan klien II selama 8 kali pertemuan. Klien I dilakukan pertemuan pada tanggal 02 Mei 2025 sampai 26 Mei 2025 dan klien II dilakukan pada tanggal 07 Mei 2025 sampai 28 Mei 2025, penelitian ini dilakukan pada klien dengan masalah menyusui tidak efektif.

Hasil pengkajian terhadap klien I, Ny. E, dan klien II, Ny. R, menunjukkan bahwa keduanya mengalami masalah menyusui tidak efektif. Pada klien I, Ny. E, ditunjukkan dengan keluarnya ASI yang kurang lancar, bayi hanya menyusui sekitar 5x/hari dan BAK bayi hanya 4x/hari. Bayi juga sering menangis saat menyusui, perlekatan menyusui kurang tepat karena areola tidak sepenuhnya masuk ke mulut bayi, ibu tampak merasakan nyeri dan mengalami lecet pada puting payudara kanan. Bayi hanya menyusui pada payudara kiri dan terlihat rewel setelah menyusui. Sementara itu, klien II, Ny. R, mengalami hal serupa, yaitu produksi ASI yang tidak lancar, frekuensi menyusui bayi 6x/hari dan BAK sebanyak 5x/hari. Bayi juga tampak sering menangis saat menyusui, perlekatan menyusui tidak tepat karena areola belum seluruhnya masuk ke mulut bayi. Selain itu, ibu merasakan nyeri akibat pembengkakan pada payudara kanan dan bayi cenderung

hanya menyusui pada payudara sebelah kiri serta menunjukkan tanda-tanda rewel setelah menyusui.

Ibu menyusui ditemukan bahwa keluhan utama yang dialami klien saat pengkajian adalah ASI belum keluar. Secara subjektif, klien menyampaikan bahwa ASI mulai menetes, namun jumlahnya masih sangat sedikit. Secara objektif, ditemukan adanya bendungan ASI pada kedua payudara dan lecet pada puting kiri. Bayi tampak gelisah, menangis ketika menyusui, menolak mengisap, memiliki frekuensi BAK 5–6 kali dalam 24 jam, serta belum mendapatkan asupan ASI yang memadai.

Secara subjektif klien mengatakan ASI belum keluar dan merasa cemas jika bayi menangis akibat kekurangan ASI. Secara objektif, bayi belum mampu melekat dengan baik, aliran ASI kurang lancar, terdapat lecet ringan pada puting kiri, dan frekuensi BAK hanya tiga kali dalam 24 jam. Bayi juga menyusui dengan tidak berkelanjutan, tampak gelisah, dan menangis selama proses menyusui. Klien secara subjektif melaporkan bahwa ASI belum keluar, payudara kiri mengalami pembengkakan, dan merasa cemas karena bayinya sering menangis saat disusui. Secara objektif, bayi tampak berusaha menyusui tetapi ASI tidak keluar. Sementara itu, klien secara subjektif mengeluhkan rasa cemas karena produksi ASI yang sedikit dan tidak lancar. Dari sisi objektif, ASI tidak memancar, bayi tampak menangis, menolak menyusui, menunjukkan tanda-tanda rewel, frekuensi BAK hanya tiga kali per 24 jam, dan hisapan bayi selama menyusui tidak berlangsung terus-menerus.

Hasil penelitian ini menunjukkan kesamaan yakni ASI yang belum lancar, frekuensi menyusui dan BAK bayi masih kurang dari 8 kali per hari, terdapat lecet pada puting kiri, pembengkakan pada payudara, bayi terlihat gelisah dan menangis setelah menyusui,

serta ibu mengalami kelelahan dan kecemasan.

Mengacu pada penelitian Ekasari dan Adimayanti ⁽⁴⁾ dapat disimpulkan bahwa diagnosa menyusui tidak efektif terkait dengan ketidakadekuatan suplai ASI dapat ditegakkan. Hal ini ditunjukkan melalui keluhan ibu yang merasa cemas akibat ASI tidak keluar dengan lancar dan jumlahnya terbatas. Secara objektif, ASI tidak memancar, bayi menangis saat proses menyusui, menolak menghisap payudara, serta tampak gelisah dan terus menangis. Sementara itu, dalam studi kasus yang dilakukan oleh Nazmi et al. ⁽⁵⁾, baik pada klien I maupun klien II, ditegakkan diagnosis yang sama, yaitu menyusui tidak efektif yang berhubungan dengan kurangnya suplai ASI, dengan tanda berupa tidak adanya aliran ASI serta hisapan bayi yang tidak berlangsung secara terus-menerus.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan, ditemukan kesesuaian dengan penelitian oleh Ekasari dan Adimayanti ⁽⁴⁾ dan Nazmi et al. ⁽⁵⁾ yang sama-sama membahas permasalahan menyusui dan telah disusun mengacu pada Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Dari hasil terhadap klien I, Ny. E, dan klien II, Ny. R, dapat disimpulkan bahwa diagnosa keperawatan yang muncul adalah menyusui tidak efektif yang berkaitan dengan kurangnya suplai ASI dan adanya gangguan dalam proses menyusui. Diagnosis ini dirumuskan sesuai dengan SDKI. Tanda menyusui tidak efektif dan gejala mayor yang ditemukan mencakup keluhan subjektif berupa kelelahan pada ibu, serta data objektif seperti perlekatan bayi yang tidak optimal, tidak adanya pancaran ASI, frekuensi BAK bayi kurang dari delapan kali dalam sehari, dan nyeri atau lecet pada puting yang berlangsung lebih dari dua minggu. Sementara itu, gejala minor

meliputi kurangnya asupan ASI, pola hisapan bayi yang tidak teratur, bayi menangis saat menyusui, tanpa rewel beberapa jam setelah menyusui, serta penolakan bayi untuk mengisap.

Permasalahan yang ditemukan pada klien I dan klien II adalah menyusui tidak efektif yang berkaitan dengan kurangnya suplai ASI. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti menyusun rencana asuhan keperawatan dengan menggunakan intervensi edukasi menyusui. Intervensi ini dirancang untuk membantu mengatasi permasalahan kedua klien melalui beberapa langkah, antara lain: mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan klien dalam menerima informasi, menelusuri tujuan serta motivasi menyusui, menyediakan bahan dan media edukasi kesehatan, menjadwalkan sesi edukasi sesuai kesepakatan, memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya, serta mendukung ibu dalam meningkatkan rasa percaya diri saat menyusui. Selain itu, peneliti juga melibatkan sistem pendukung seperti suami, anggota keluarga, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Edukasi yang diberikan mencakup konseling menyusui bagi ibu dan bayi, pengajaran empat posisi menyusui serta teknik perlekatan yang benar, perawatan payudara selama kehamilan dengan kompres kapas yang dibasahi minyak kelapa, dan perawatan payudara pasca melahirkan melalui rolling massage dan Stimulasi oketani.

Penelitian yang dilakukan Yanasari et al. ⁽⁶⁾ menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam jumlah produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa Stimulasi oketani dan rolling massage. Sebelum dilakukan terapi, rata-rata volume ASI tercatat sebesar 3.084 ml, dan setelah intervensi meningkat menjadi 2.160 ml, dengan nilai p sebesar 0,02 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna. Temuan ini

menguatkan bahwa kombinasi Stimulasi oketani dan rolling massage merupakan metode yang efektif untuk mengatasi hambatan keluarnya ASI pada ibu pasca persalinan. Intervensi ini berfungsi merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, menciptakan rasa nyaman, mengurangi pembengkakan serta sumbatan di payudara, sehingga mendukung peningkatan produksi ASI. Selain aman dan mudah dilakukan, metode ini juga dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga yang telah mendapatkan edukasi terlebih dahulu.

Berdasarkan penelitian Yasni et al. ⁽⁷⁾, Stimulasi oketani merupakan salah satu metode perawatan payudara yang bersifat non-invasif dan tidak menimbulkan rasa nyeri. Terapi ini bekerja dengan merangsang otot pectoralis, sehingga mampu meningkatkan produksi ASI serta menjadikan payudara lebih lembut dan elastis, yang dapat mempermudah bayi dalam proses menyusui. Selama penerapan terapi ini, terjadi peningkatan volume ASI, elastisitas pada areola dan puting, serta konsistensi payudara yang menjadi lebih lunak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa Stimulasi oketani efektif dalam mendukung peningkatan produksi ASI melalui stimulasi otot dan peningkatan kenyamanan saat menyusui.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fatimah et al. ⁽⁸⁾, terapi *rolling massage* pada area punggung diterapkan selama tiga hari berturut-turut, dua kali dalam sehari, dengan stimulasi pada area tulang belakang hingga tulang rusuk kelima dan keenam guna merangsang pelepasan hormon prolaktin melalui kelenjar hipofisis. Hasil dari intervensi ini menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI yang signifikan dibandingkan dengan kondisi sebelum terapi diberikan. Menurut Anggraini et al. ⁽⁹⁾, setelah dilakukan edukasi menyusui dan

pemberian intervensi Stimulasi oketani selama tiga hari berturut-turut, terjadi peningkatan yang signifikan pada volume ASI sebelum dan sesudah terapi.

Pelaksanaan intervensi oleh peneliti menunjukkan kesamaan dengan penelitian Yanasari et al. ⁽⁶⁾, yaitu mampu memberikan rasa nyaman, mengurangi pembengkakan dan sumbatan pada payudara, serta mendukung peningkatan produksi ASI. Namun demikian, terdapat perbedaan atau kesenjangan antara keduanya, di mana pada penelitian Yanasari et al. ⁽⁶⁾ Stimulasi dilakukan selama dua bulan, sedangkan dalam studi ini hanya dilakukan selama empat minggu. Selain itu, dalam penelitian sebelumnya peningkatan produksi ASI diukur secara statistik menggunakan nilai p, sedangkan pada penelitian ini penilaian didasarkan pada frekuensi BAK dan menyusui bayi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, diketahui bahwa sebagian besar intervensi untuk mengatasi masalah menyusui tidak efektif masih dilakukan secara terpisah, baik berupa edukasi menyusui konvensional maupun teknik Stimulasi yang diterapkan secara individu. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengkombinasikan dua metode intervensi, yaitu *rolling massage* dan Stimulasi oketani, yang hingga kini masih jarang diteliti secara bersamaan. Selain itu, penggunaan media edukatif berupa *e-book* interaktif menjadi sebuah pendekatan inovatif dalam promosi kesehatan, yang belum banyak diaplikasikan dalam penanganan masalah menyusui tidak efektif. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menawarkan alternatif intervensi yang lebih menyeluruh, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan pemberdayaan ibu melalui peningkatan pengetahuan dan keterlibatan aktif dari keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan edukasi menggunakan *e-book* tentang teknik menyusui, rolling massage, dan Stimulasi oketani selama 8 kali kunjungan dalam kurun waktu 4 minggu, masalah menyusui tidak efektif berhasil diatasi. Hal ini ditandai dengan posisi dan perlekatan menyusui yang sudah benar, frekuensi miksi dan menyusu bayi lebih dari 8x/hari, keluarnya ASI yang sudah lancar, serta tidak ditemukan lagi lecet dan pembengkakan pada payudara. Kondisi ini membuat ibu merasa lebih nyaman, bayi dapat tidur setelah menyusu, ibu tidak lagi merasa lelah maupun cemas, serta bayi tampak tenang dan tidak menangis setelah menyusui. Hal ini sejalan dengan penelitian Yanasari et al. (6), Yasni et al. (7), Solehah et al. (10), Anggraini et al. (9), dan Fatimah et al. (8). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pendampingan keluarga dalam menerapkan rolling massage dan Stimulasi oketani yang didukung dengan media e-book edukatif terbukti mampu meningkatkan produksi ASI secara signifikan. *Rolling massage* punggung merupakan teknik pemijatan relaksasi yang dilakukan dari tulang belakang (vertebra) hingga tulang rusuk kelima dan keenam, diterapkan pada ibu nifas untuk merangsang peningkatan hormon oksitosin. Stimulasi ini memicu aktivasi saraf parasimpatis yang mengirimkan sinyal ke otak bagian belakang, sehingga mendukung pelepasan ASI (8). Stimulasi Oketani berkontribusi dalam melembutkan jaringan payudara, meningkatkan elastisitas, serta memperbaiki mutu ASI berdasarkan kandungan total padatan, lemak, dan energi. Keefektifannya berkaitan dengan kontraksi otot polos di sekitar kelenjar susu yang distimulasi oleh hormon oksitosin, sehingga memperlancar proses sekresi ASI. Pemijatan pada area payudara juga membantu meredakan ketegangan dan stres, serta memicu pelepasan hormon

oksitosin, baik melalui rangsang taktil langsung maupun melalui isapan bayi. Ketika sistem duktus teraktivasi, saluran susu menjadi lebih lentur dan melebar, memungkinkan oksitosin yang dilepaskan oleh hipofisis posterior untuk mendorong aliran ASI dari alveolus menuju puting (9).

KESIMPULAN

Penerapan kombinasi rolling massage dan stimulasi Oketani menggunakan media *e-book BEST for MOMS* menunjukkan perubahan positif pada status menyusui dua ibu dengan masalah menyusui tidak efektif. Perubahan tersebut tampak pada peningkatan frekuensi menyusui, peningkatan frekuensi BAK bayi, perbaikan perlekatan, penurunan keluhan payudara, serta peningkatan kenyamanan ibu.

SARAN

Ibu menyusui dapat menggunakan *e-book BEST for MOMS* sebagai media edukasi mandiri di rumah. Keluarga diharapkan mendampingi ibu dalam praktik menyusui dan perawatan payudara. Tenaga kesehatan dapat mempertimbangkan kombinasi rolling massage, stimulasi Oketani, dan edukasi digital sebagai bagian dari pendampingan laktasi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih besar, desain kuasi-eksperimental, serta pengukuran produksi ASI yang lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agustia N, Camelia R. Effect of lactation massage and oxytocin massage on milk production in postpartum women: a quasi-experimental study. *Lentera Perawat*. 2025;6(2):355-61. doi:10.52235/lp.v6i2.475.
2. Al Fidah MF, Efa SS. Skin-to-skin contact and early initiation of breast feeding in Bangladesh: a cross-sectional study using MICS6, Bangladesh (2019) data.

- BMJ Paediatr Open. 2023;7(1):e002163.
3. Angraeni DFA, Manalu LO, Purwati P. Edukasi media leaflet terhadap pengetahuan ibu balita dengan ISPA di Puskesmas Curugkembar Kabupaten Sukabumi. *Bakti Nusantara Pengabdian Masyarakat Indonesia*. 2025;2(2):32-8. doi:10.63202/bnpmi.v2i2.78.
 4. Aulia S. Knowledge of exclusive breastfeeding among primigravida mothers: a descriptive study. *Indones J Health Serv*. 2025;2(3):96-104. doi:10.63202/ijhs.v2i3.109.
 5. Ba MF, Bassoum O, Camara MD, Faye A. Predictors of cessation of exclusive breastfeeding according to the Cox regression model: survey of mothers of children aged 6-12 months, Thiès, Senegal. *Pan Afr Med J*. 2023;46(12):1-10.
 6. Blixt I, Axelsson O, Funkquist EL. Partners' experiences of breastfeeding: a qualitative evaluation of a breastfeeding support intervention in Sweden. *Int Breastfeed J*. 2024;19(1):6.
 7. Boa GF, Agustine U. Counselling of mothers to improve interest in exclusive breastfeeding. *KnE Life Sci*. 2022;7(2):636-46.
 8. Bürger B, Schindler K, Tripolt T, Griesbacher A, Stüger HP, Wagner KH, et al. Factors associated with (exclusive) breastfeeding duration—results of the SUKIE-study. *Nutrients*. 2022;14(9):1704.
 9. Deswani D, Mulyanti Y, Djuwitaningsih S, Syafdewiyani S, Siti E. Enhancing the role of health cadres in stunting prevention in the Munjul region through elderly support for breastfeeding: a participatory action research. *J Community Nurs Prim Care*. 2025;2(2):43-8. doi:10.63202/jcnpc.v2i2.81.
 10. Economou M, Kolokotroni O, Paphiti-Demetriou I, Kouta C, Lambrinou E, Hadjigeorgiou E, et al. The association of breastfeeding self-efficacy with breastfeeding duration and exclusivity: longitudinal assessment of the predictive validity of the Greek version of the BSES-SF tool. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2021;21(1):421.
 11. Elalfy SA, Elsayed WA, Abdelrhman AG, Eldahshan NA. Factors affecting exclusive breast feeding of infants in Port Fouad City. *Suez Canal Univ Med J*. 2022;25(1):57-67.
 12. Fitriani Agustina, Darussalam H, Julia I. Application of breast care to prevent breast milk dams in postpartum mothers. *Lentera Perawat*. 2024;5(2):209-17. doi:10.52235/lp.v5i2.344.
 13. Gebeyehu NA, Tegegne KD, Shewangashaw NE, Biset G, Abebaw N, Tilahun L. Knowledge, attitude, practice and determinants of exclusive breastfeeding among women in Ethiopia: systematic review and meta-analysis. *Public Health Pract*. 2023;5:100373.
 14. Hackman NM, Sznajder KK, Kjerulff KH. Paternal education and its impact on breastfeeding initiation and duration: an understudied and often overlooked factor in US breastfeeding practices. *Breastfeed Med*. 2022;17(5):429-36.
 15. Haryanti I, Yuriah S. Socio-economic analysis of parents on the practice of providing early complementary feeding to infants aged 6-12 months in Tanjung Baru Village: a cross-sectional study. *Lentera Perawat*. 2025;6(2):395-403. doi:10.52235/lp.v6i2.497.
 16. Jebena DD, Tenagashaw MW. Breastfeeding practice and factors associated with exclusive breastfeeding among mothers in Horro District, Ethiopia: a community-based cross-sectional study. *PLoS One*. 2022;17(4):e0267269.
 17. Kimuli D, Nakaggwa F, Namuwenge N, Nsubuga RN, Isabirye P, Kasule K, et al. Sociodemographic and health-related factors associated with exclusive breastfeeding in 77 districts of Uganda. *Int Breastfeed J*. 2023;18(1):66.

18. Koksai I, Acikgoz A, Cakirli M. The effect of a father's support on breastfeeding: a systematic review. *Breastfeed Med.* 2022;17(9):711-22.
19. Mohammed S, Yakubu I, Fuseini AG, Abdulai AM, Yakubu YH. Systematic review and meta-analysis of the prevalence and determinants of exclusive breastfeeding in the first six months of life in Ghana. *BMC Public Health.* 2023;23(1):920.
20. Niazy NA, Fathy AA. Prevalence and determinants affecting breast feeding among mothers attending Meet Mazah outpatient clinic. *Egypt J Hosp Med.* 2022;89(2):7043-9.
21. Otim ME, Omagino EK, Almarzouqi A, Rahman SA, Asante AD. Exclusive breast-feeding in the first six months: findings from a cross-sectional survey in Mulago hospital. *Afr Health Sci.* 2022;22(2):535-44.
22. Pakilaran G, Rasni H, Nur KRM, Wijaya D. Family support on exclusive breastfeeding in babies aged 0-6 months in Indonesia: literature review. *Nurs Health Sci J.* 2022;2(2):104-7.
23. Rahman A, Nomani D, Taneepanichskul S. Trends and determinants of EBF among adolescent children born to adolescent mothers in rural Bangladesh. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(24):9315.
24. Rohini AM, Elavally S, Saradakutty G. Effectiveness of breastfeeding education compared to standard hospital information on exclusive breastfeeding among mothers: a systematic review. *J Educ Health Promot.* 2022;11:125.
25. Rosa EF. Edukasi holistik menyusui, sukseskan asi eksklusif. Yogyakarta: Deepublish; 2023.
26. Rosa EF, Aisyah A, Oktavia D, Rustiati N. Combination of breast care and acupressure interventions to increase milk production and breast care in breastfeeding mothers. *Lentera Perawat.* 2025;6(1):82-91. doi:10.52235/lp.v6i1.410.
27. Rosa EF, Pome G, Fildzah, Rustiati N. Edukasi massage oksitosin pada ibu menyusui dengan masalah menyusui tidak efektif. *Cendekia Medika.* 2023;8(2):189-97. doi:10.52235/cendekiamedika.v8i2.238.
28. Rosa EF, Harsanto E, Anggraini S. Implementasi edukasi menyusui, pijat Woolwich, dan pijat oksitosin pada ibu post partum terhadap keadegan suplai ASI. *Nurs Update J Ilm Ilmu Keperawatan.* 2024;15(2):460-9. doi:10.36089/nu.v15i2.2205.
29. Rosa EF, Wahyuni S, Ulfa MH. Best for Moms: sukses menyusui tanpa drama. Yogyakarta: Deepublish; 2024.
30. Sari FYP, Astuti DA. The image of age and occupation toward exclusive breastfeeding success in the working area of Turi Primary Health Center, Sleman District, Yogyakarta. *Pak J Med Health Sci.* 2021;15(2):587-90.
31. Sayed SH, Bugis BA. Predicting perceived exclusive breastfeeding behavior among higher education female students in Saudi Arabia. *Afr J Reprod Health.* 2023;27(5):58-71.
32. Shiraishi M, Matsuzaki M, Kurihara S, Iwamoto M, Shimada M. Post-breastfeeding stress response and breastfeeding self-efficacy as modifiable predictors of exclusive breastfeeding at 3 months postpartum: a prospective cohort study. *BMC Pregnancy Childbirth.* 2020;20:1-10.
33. Shofiya D, Sumarmi S, Ahmed F. Nutritional status, family income and early breastfeeding initiation as determinants to successful exclusive breastfeeding. *J Public Health Res.* 2020;9(2):1814.
34. Soleha M, Zelharsandy VT, Sepiwiryanti W, Lestari I. Effectiveness of Katuk leaf (*Sauropus androgynus*) consumption on the smoothness of milk production in primpara breastfeeding mothers. *Lentera Perawat.* 2024;5(2):304-8. doi:10.52235/lp.v5i2.337.

35. Tsegaw SA, Dawed YA, Amsalu ET. Individual level and community level factors affecting exclusive breast feeding among infants under-six months in Ethiopia using multilevel analysis. *Ital J Pediatr.* 2021;47(1):106.
36. Vilar-Compte M, Pérez-Escamilla R, Ruano A. Interventions and policy approaches to promote equity in breastfeeding. *Int J Equity Health.* 2022;21(1):63.
37. Wihyawari H, Gurning M, Mannopposem IA. Relationship of mother's knowledge about exclusive breastfeeding: a literature review. *Indones J Health Serv.* 2025;2(1):11-20. doi:10.63202/ijhs.v2i1.60.
38. Wu Q, Tang N, Wacharasin C. Factors influencing exclusive breastfeeding for 6 months postpartum: a systematic review. *Int J Nurs Knowl.* 2022;33(4):290-303.
39. Yourkavitch J, Hall SP. Women's status, breastfeeding support, and breastfeeding practices in the United States. *PLoS One.* 2022;17(9):e0275021.