

Pijat Oketani untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Post Partum: *Literature Review*

Lisnawati Nur Farida, Pentya Ismiakriatin

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati

Email: lisnanurfarida@gmail.com

Abstrak

Ibu menyusui sering mengalami kendala berupa Air Susu Ibu (ASI) kurang, atau tidak lancar. Salah satu cara yang diketahui dapat meningkatkan produksi ASI selama proses menyusui adalah dengan pijat oketani. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran pemberian pijat oketani dalam meningkatkan produksi ASI berdasarkan studi empiris 10 tahun terakhir. Desain penelitian ini menggunakan *literature review* dengan kriteria inklusi yang sesuai dengan format PICOS. Metode dalam pencarian sumber atau artikel melalui database E-Resources Perpustakaan, Proquest, Science Direct dan Google Scholar (tahun 2011-2021) yang diterbitkan dalam Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Kata kunci yang digunakan terkait dengan Produksi ASI dan Pijat Oketani. Berdasarkan *Literature Review* dari 7 Jurnal penelitian didapatkan hasil bahwa pijat oketani efektif dalam meningkatkan produksi ASI, karena pijat oketani dapat menstimulus kekuatan otot pectoralis dan membuat payudara menjadi lembut dan elastis sehingga memudahkan bayi untuk menghisap. Oleh karena itu, Pijat oketani dapat dijadikan alternatif intervensi dalam meningkatkan ASI pada ibu post partum.

Kata kunci: Produksi ASI, Pijat Oketani, Postpartum

Abstract

Breastfeeding mothers often experience problems in the form of lack of milk. Oketani massage was known to be effective to increase breast milk production in postpartum mothers. The purpose of this study was to obtain an overview of giving oketani massage in increasing breast milk production based on empirical studies of the last 10 years. The design of this study used was a literature review with inclusion criteria in accordance with the PICOS format. Methods in searching for sources or articles through the National Library of Indonesia's E-Resources database, Proquest, Science Direct and Google Scholar (years 2011-2021) published in English and Indonesian. The keywords used were related to Breast Milk Production and Oketani Massage. Based on the Literature Review of 7 research journals, it was found that oketani massage was effective in increasing milk production, because oketani massage could stimulate the strength of the pectoralis muscle and make the breasts soft and elastic, making it easier for the baby to suck. Therefore, Oketani massage can be used as an alternative intervention in increasing breast milk in post partum mothers.

Keywords: Breastmilk production, Oketani Massage, Postpartum

Pendahuluan

Setelah melahirkan, tidak semua ibu post partum langsung mengeluarkan Air Susu Ibu (ASI). Kondisi ini disebabkan karena pengeluaran ASI merupakan interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin (Soetjiningsih, 2012). Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang keluar dari payudara ibu setelah melahirkan yang merupakan makanan alamiah yang berperan penting bagi kehidupan pertama karena mengandung nutrisi-nutrisi yang bagus untuk pertumbuhan dan perkembangan anak (Astari, 2019).

Untuk menjamin pelaksanaan pemberian ASI, Pemerintah Indonesia membuat peraturan resmi yaitu Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 yang didalamnya terdapat pernyataan bahwa bayi yang dilahirkan berhak mendapatkan ASI tanpa penambahan bahan makanan lainnya (tidak termasuk obat, mineral dan vitamin) hingga bayi memasuki usia enam bulan atau disebut sebagai ASI Eksklusif (Romlah & Rahmi, 2019). Data ASI eksklusif pada bayi di seluruh dunia sebesar 41%, sedangkan target WHO untuk ASI eksklusif di dunia sebesar 70% (*Global Breastfeeding Collective, UNICEF, & WHO, 2018*). Data ASI eksklusif di Indonesia sebesar 68,74%, data tersebut telah melampaui target renstra sebesar 47%. Capaian ASI eksklusif tertinggi terdapat di Provinsi Jawa Barat sebesar 90,79%. Sedangkan, capaian ASI eksklusif terendah terdapat di Provinsi Gorontalo sebesar 30,71%.

Provinsi Riau berada di urutan kedua dengan capaian ASI eksklusif terendah di Indonesia (Kementrian Kesehatan RI, 2018 dalam Sari & Syahda, 2020).

Manfaat Air Susu Ibu (ASI) yang besar tidak diimbangi dengan pemberian ASI yang meningkat sehingga bayi kurang mendapatkan ASI. Faktor penyebab bayi kurang mendapatkan ASI diantaranya makanan, hormon, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, anatomi dan fisiologi payudara, faktor istirahat ibu, faktor isapan anak, faktor obat-obatan, dan perawatan payudara (Ambarwati & Wulandari, 2010 dalam Astari, 2019). Perawatan payudara akan merangsang hipofisis dalam pengeluaran hormon progesteron, estrogen dan oksitosin lebih banyak. Hormon oksitosin membuat kontraksi pada sel-sel sekitar alveoli sehingga air susu mengalir ke puting (Machmudah, 2017). Macam-macam perawatan payudara salah satunya adalah pijat laktasi. Pijat laktasi diantaranya ada pijat Oksitosin, pijat Arugaan, pijat Marmet, dan pijat Oketani (Astari, 2019).

Pijat oketani merupakan manajemen keterampilan untuk mengatasi masalah laktasi seperti produksi ASI yang tidak cukup atau ASI kurang dan pembengkakan payudara (Machmudah, 2017). Pijat oketani terdiri dari 8 tehnik tangan yaitu, 7 tehnik memisahkan kelenjar susu atau retro-mammae dan 1 tehnik pemerahan pada setiap payudara kiri dan kanan. Bertujuan untuk mengatasi masalah ibu postpartum dengan pemijatan tanpa rasa nyeri (Jeongsug et al, 2012 dalam Sari &

Syahda, 2020). Pijat Oketani dapat membantu ibu menyusui dalam mengatasi kesulitan saat menyusui bayi mereka. Pijat oketani dapat memberikan rasa nyaman dan menghilangkan rasa nyeri pada ibu postpartum, tubuh ibu postpartum menjadi lebih relaks. Hal ini berbeda dengan pijat payudara yang konvensional. Pijat oketani akan membuat payudara menjadi lebih lembut, areola dan puting menjadi lebih elastis sehingga memudahkan bayi untuk menyusu. Aliran susu menjadi lebih lancar karena ada penekanan pada alveoli. Pijat oketani dapat menyebabkan kelenjar mammae menjadi *mature* dan lebih luas, sehingga kelenjar- kelenjar air susu semakin banyak dan ASI yang diproduksi juga menjadi lebih banyak (Machmudah, 2017).

Menurut penelitian Sari & Syahda (2020) Didapatkan bahwa produksi ASI sebelum dilakukan pijat oketani, produksi ASI yang kurang dari 100 cc adalah 20 responden (80%) dan produksi ASI normal atau ≥ 100 cc adalah 5 responden (20%) sedangkan produksi ASI sesudah diberikan pijat oketani mengalami peningkatan yaitu produksi ASI ≥ 100 cc menjadi 21 responden (84%) dan produksi ASI < 100 cc terdapat 4 responden (16%). Rata-rata pengaruh produksi ASI sebelum diberikan pijat oketani adalah 82.40 dan nilai rata-rata sesudah diberikan pijat oketani adalah 105.20. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *T test* diperoleh *p value* sebesar 0.000 (≤ 0.05)

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk menyusun telaah literatur mengenai “Pijat Oketani untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post Partum”.

Metode

Framework yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS *framework*:

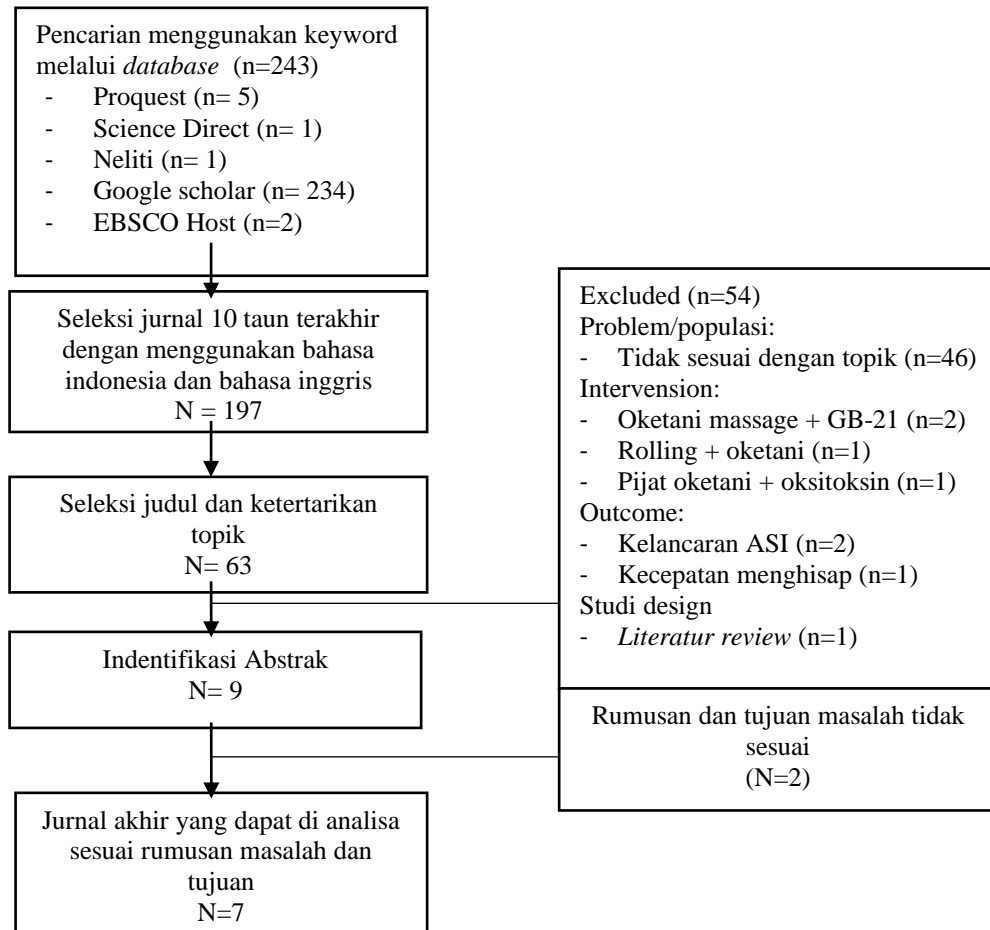
- a. Population/problem: ibu post partum baik normal maupun sesar
- b. Intervention: penerapan pijat oketani
- c. Comparison: tidak ada intervensi pembandingan dalam *literature review* ini
- d. Outcome: produksi ASI pada ibu post partum
- e. Study design: *Mix methods study, experimental study, survey study, crosssectional*, analisis korelasi, komparasi, dan studi kualitatif

Kata kunci yang digunakan dalam studi kasus ini ialah “*Effects OR Pengaruh*” AND “*Oketani Massage OR Pijat Oketani*” AND “*breastmilk production OR produksi ASI*”. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan bersumber dari database ProQuest, Science Direct, Neliti, Google Scholar dan EBSCO Host. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam studi ini yaitu artikel berasal dari jurnal nasional maupun internasional dengan populasi ibu postpartum, dengan intervensi berupa pemberian pijat oketani, outcome berupa produksi ASI, dan bukan merupakan studi *literature review* atau *systematic review*. Artikel dipublikasikan antara tahun 2011 hingga tahun 2021 dalam bahasa Inggris atau Indonesia.

Berdasarkan hasil pencarian melalui *database* ProQuest, Science Direct, Neliti, Google Scholar dan E-Resources Perpustakaan dan menggunakan kata kunci *Effects OR Pengaruh AND Oketani Massage OR*

Pijat oketani AND *breastfeeding* OR Menyusui, peneliti menemukan 243 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Jurnal tersebut kemudian diseleksi, sebanyak 46 jurnal di eksklusi karena terbit di bawah tahun 2010. Dari 197 jurnal tersisa didapatkan sebanyak 134 tidak sesuai

ketertarikan topik dan sebanyak 63 sesuai dengan ketertarikan topik. Penilaian kelayakan dari 63 jurnal tersisa didapatkan adanya tidak kelayakan inklusi sehingga dilakukannya eksklusi dan didapatkan 7 jurnal yang akan di *review*



Gambar 1.1 Diagram Alur Review Artikel

Hasil

Tabel 1.2 Daftar Artikel Hasil Pencarian

No	Pengarang Tahun Volume Angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil studi kasus	Data base
1.	Anita Dwi Astari, Machmudah 2019 Vol 2	Pijat Oketani Lebih Efektif Meningkatkan Produksi	D: kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi eksperimen). S: purposive sampling, jumlah sampel 32 responden V: pijat oketani, pijat	Pijat oketani diberikan sebanyak 3x dalam sehari. Hasilnya terjadi peningkatan frekuensi buang	Google scholar

		ASI pada Ibu Post-Partum Dibandingkan dengan Teknik Marmet	marmet, dan produksi ASI I: Lembar observasi A: univariat dan bivariat (uji One Sample T-Test Match Independent Sample T-Test).	air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB) yang menandakan adanya peningkatan frekuensi menyusui dan produksi ASI dengan nilai $p=0,005$ ($p<0,05$)	
2.	Hilma Yasni, Yenni Sasmita, Fathimi 2020 Vol 8 No 4	Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan	D: eksperimen semu (Quasi eksperimen) dengan desain penelitian satu kelompok pre-post test. S: total sampling dengan populasi dan sampel dalam penelitian ini seluruh ibu menyusui yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Lhok Bengkuang dengan jumlah 35 orang V: pijat oketani dan produksi ASI I: wawancara dan observasi A: analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik ttest atau pariet sample t-test.	Sebelum dilakukan pijat oketani produksi ASI kurang lancar (71,4%) sedangkan setelah dilakukan pijat oketani menunjukkan hasil bahwa seluruh ibu post partum dapat memproduksi ASI dengan lancar (100%) dengan <i>p value</i> sebesar 0.001.	Google scholar
3.	Jernihati Krisniat Harefa, Anita Deborah Anwar, Tania Novi, Hidayat Wijayanegara, Leri Septiani, Herry Garna 2019 Vol 2 No 1	Influence Breast Care Massage Methods To Increase Production Oketani mother's milk (ASI) On Mother Post Partum In Puskesmas Gunungsit oli-Nias	D: quasi experimental design. S: Sampling consecutive V: pijat oketani dan berat badan I: lembar observasi dan penimbangan berat badan A: chi square test, Mann-Whitney test, and Friedman test.	Kelompok intervensi Oketani menunjukkan peningkatan berat badan bayi pada hari ke-14. Terjadi peningkatan sebanyak 3,35% dari berat lahir sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan 1,3% dari berat lahir. Namun hasil tes friedman antara kedua	Google scholar

kelompok tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.

4.	Mahsa Dehghani, Raheleh Babazadeh, Talat Khadivzadeh, Se yeheh Azam Pourhoseini, Habibollah Esmaeili.	Effect of Breast Oketani-massage on Neonatal Weight Gain: A Randomized Controlled Clinical Trial	D: Randomized controlled trial (RCT) S: random sampling V: pijat oketani dan peningkatan berat badan bayi I: kuesioner karakteristik demografi, fertilitas, dan karakteritik menyusui, kuesioner pembengkakan payudara, dan grafik pemantauan berat badan bayi. A: analisis varian (ANOVA)	Hasil uji-t independen menunjukkan perbedaan yang signifikan antara Kelompok intervensi dan kontrol dalam hal berat badan neonatal pada hari ke 14.	EBSCO Host
5.	Putri Permata Sari, Irna Nursanti, Giri Widakdo.	Pijat Oketani Dan Tekanan Di Titik Akupresur Gb-21 Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Sectio Caesarea	D: quasi eksperimental one group pre-posttest design S: purposive sampling 34 orang ibu post sectio caesarea V: pijat oketani dan produksi ASI I: pre test, post test dan lembar observasi A: univariat dan bivariat (independent sample t-test)	Terjadi peningkatan produksi ASI yang signifikan pada kelompok intervensi. Produksi ASI dinilai berdasarkan indikator ibu dan bayi.	Google scholar
6.	Suharti Buhari, Nurhaedar Jafar, Andi 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	D: quasi eksperiment S: Purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dengan jumlah sampel 50 ibu post partum di bagi 2 kelompok intervensi V: pijat oketani dan produksi air I: Pengumpulan data didapatkan dari hasil wawancara dan observasi terhadap frekuensi menyusui, frekuensi BAB bayi dan frekuensi BAK bayi dalam 24 jam A: Anova berulang	Diperoleh hasil adanya peningkatan produksi ASI berdasarkan penilaian jumlah BAK dan BAB pada bayi.	Google scholar
7.	Vania Putri Ulan Sari, Syukrianti	Pengaruh Pijat Oketani	D: penelitian analitik dengan desain Quasi Eksperiment.	Terjadi peningkatan volume ASI	Google scholar

Syahda 2020 Vol 4 No 2	Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinan g Kota	S: Purposive sampling, setelah Sampel pada penelitian diberikan pijat ini sebanyak 25 orang oketani pada ibu nifas. seluruh ibu V: Pijat Oketani dan postpartum Produksi ASI yang diberikan I: survey, observasi. intervensi. A: uji statistik dependen sampel T-test (paired T- test).
---------------------------------	---	--

Pembahasan

Berdasarkan 7 artikel yang telah direview seluruhnya menerapkan pijat oketani dengan 8 teknik, yaitu 7 teknik memisahkan kelenjar susu atau *retro-mamae* dan 1 tehnik pemerahan pada setiap payudara kiri dan kanan. Pada penelitian dalam literature review ini, produksi ASI dinilai dengan berbagai metode, yaitu dengan mengukur volume ASI, mengukur frekuensi menyusui, frekuensi buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB) bayi, serta menimbang berat badan bayi. Indikator tersebut berkaitan dengan produksi ASI, apabila produksi ASI meningkat, maka frekuensi menyusui, jumlah BAK dan BAB turut meningkat sehingga bayi yang memperoleh ASI dalam jumlah yang cukup akan mengalami peningkatan berat badan.

Penelitian yang dilakukan Anita dan Machmudah (2019) menyatakan bahwa pijat oketani pada ibu post partum yang dilakukan pada hari pertama sampai hari ketujuh mempengaruhi produksi ASI ibu postpartum dengan parameter berupa terjadi peningkatan frekuensi menyusui, frekuensi BAB, dan frekuensi BAK secara signifikan pada hari kedua sampai ketujuh. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa pijat oketani yang dilakukan pada hari pertama sampai hari ketiga pada ibu postpartum

memberi dampak pada produksi ASI yang di tandai dengan adanya peningkatan frekuensi menyusui pada hari pertama sampai ketiga, frekuensi BAB dan frekuensi BAK pada hari kedua sampai ketiga (Buhari, Jafar, & Multazam, 2018). Selain itu penelitian yang dilakukan Jernihati, Anita, Tania, Hidayat, Leri dan Heri (2019) mengatakan bahwa pijat oketani dapat meningkatkan produksi ASI sehingga berat badan bayi meningkat secara signifikan pada hari ketujuh sampai hari keempat belas.

Mardianingsih (2010) dalam Buhari, Jafar & Multazam (2018) menjelaskan bahwa produksi ASI dapat dinilai dari frekuensi BAK bayi. Bayi yang mendapat asupan ASI yang cukup akan berkemih 6-8 kali sehari. Selain dengan menghitung frekuensi BAK, produksi ASI juga dapat dinilai berdasarkan frekuensi BAB bayi. Menurut Sears (2013) dalam Buhari, Jafar & Multazam (2018) diawal kelahiran frekuensi BAB bayi 3-4 kali sehari. Bayi yang disusui pada umumnya mengeluarkan feses lebih sering dibandingkan dengan yang diberikan susu formula. Frekuensi BAB pada bayi baru lahir akan lebih sering sekitar 6-8 kali sehari, bayi yang mendapat ASI akan berbeda dengan susu formula karena ASI sangat mudah dicerna maka bayi akan lebih sering BAB, hal ini dapat

terjadi apabila bayi cukup ASI atau produksi ASI ibu baik.

Menurut Rochsitasari, Santosa, & Puruhita (2016) frekuensi BAB sangat bervariasi. Bayi yang memiliki reflek gastrokolik yang kuat, dapat mengalami BAB tiap kali menyusu. Paling sedikit, bayi BAB tiga kali setelah usia 3–4 hari dan berlanjut sampai bulan pertama. Konsistensi tinja lembek dan berbau khas. Pengaruh ASI terhadap frekuensi defekasi terutama terjadi pada bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sampai dengan umur 16 minggu. Setelah bayi mulai mendapatkan makanan pendamping maka tidak didapatkan lagi perbedaan frekuensi defekasi yang bermakna antara bayi yang mendapatkan ASI dengan bayi yang mendapatkan susu formula.

Peningkatan produksi ASI juga dapat langsung dinilai dengan mengukur volume ASI yang dihasilkan. Dikatakan bahwa volume ASI meningkat pada hari kelima setelah pemberian pijat oketani. Hal ini terjadi pada saat ASI berubah menjadi ASI transisi pada hari ke 4 sampai hari ke 10 dengan volume ASI yaitu 100-300 cc (Sudargo, Toto & Kusmayanti, 2019). Menurut Machmudah (2017) dalam Yasni & Sasmita (2020) pijat oketani mampu meningkatkan produksi ASI karenakan pijat oketani merupakan salah satu metode *breast care* yang tidak menimbulkan rasa nyeri. Pijat oketani dapat menstimulus kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara menjadi lembut dan elastis sehingga memudahkan bayi untuk menghisap. Semakin sering bayi menyusu maka semakin banyak ASI yang di produksi.

Untuk menjaga produksi ASI tetap tinggi dapat dengan membiasakan menyusui setiap 2-3 jam, sebanyak delapan kali sehari. Semakin bayi sering menyusu maka akan memberikan rangsangan untuk mengeluarkan hormon oksitoksin sehingga produksi ASI meningkat (Buhari, Jafar & Multazam, 2018). Penelitian yang dilakukan Putri, Irna dan Giri (2020) menyatakan bahwa pijat oketani yang dilakukan pada hari pertama sampai hari ketiga secara signifikan mampu meningkatkan produksi ASI yang ditandai dengan adanya peningkatan *Let Down Refleks* (LDR). Payudara yang tegang menandakan *let down refleks* bekerja dengan baik. Kondisi ini juga dapat diartikan bahwa hormon oksitosin yang menyebabkan terjadinya *let down refleks* ini juga bekerja dengan baik. Salah satu yang dapat menyebabkan hormone oksitosin bekerja dengan baik adalah karena adanya rangsangan dari bayi serta ibu yang relaks, yang salah satu caranya adalah dengan perangsangan melalui pijat oketani.

Menurut Seotjningsih (2012) bersamaan dengan pembentukan prolaktin oleh *adenohipofise*, rangsangan yang berasal dari isapan bayi ada yang dilanjutkan ke *neurohipofise* (hipofise posterior) yang kemudian dikeluarkan oksitosin. Melalui aliran darah, hormon ini diangkut menuju uterus yang dapat menimbulkan kontraksi pada uterus sehingga terjadi involusi dari organ tersebut. Oksitosin yang sampai pada alveoli akan mempengaruhi sel mioepitelium. Kontraksi dari sel akan memeras air susu yang telah terbuat keluar dari alveoli dan masuk ke sistem duktus untuk selanjutnya mengalir melalui

duktus laktiferus masuk ke mulut bayi.

Menurut menurut Mulyani (2013) dalam Rahmawati & Prayogi (2017) dalam kondisi normal, jumlah produksi ASI yang dihasilkan ibu selalu mengikuti kebutuhan bayi. Produksi ASI optimal tercapai setelah hari ke 10-14 setelah kelahiran. pada hari-hari pertama setelah kelahiran produksi ASI sekitar 10–100 ml sehari, produksi ASI yang efektif akan terus meningkat sampai 6 bulan dengan rata-rata produksi 700-800 ml setiap hari, selanjutnya produksi ASI menurun menjadi 500-700 ml setelah 6 bulan pertama.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Prayogi (2017) produksi ASI merupakan volume ASI perah yang diukur selama 7 hari dengan menggunakan gelas ukur. Nilai produksi ASI diambil berdasarkan nilai rata-rata volume ASI perah per hari. Pemerahan dengan menggunakan pompa ASI dilakukan pada kedua payudara sebelum ibu menyusui bayinya atau 2–3 jam setelah penyusuan. frekuensi penyusuan yang baik sekitar 10–12 kali per hari. Penyusuan merupakan proses pengeluaran ASI melibatkan refleksi *let down* oleh oksitosin yang terangsang melalui isapan bayi. Pada ibu bekerja penyusuan langsung ke bayi dapat diganti dengan melakukan pemerahan ASI. Pemerahan ASI dapat membantu pengosongan alveoli mammae sehingga memberikan sinyal ke hipotalamus untuk menaikkan sekresi prolaktin. Frekuensi pemerahan yang sering dapat meningkatkan produksi ASI dan sebaliknya frekuensi pemerahan yang rendah menjadi penyebab kurangnya volume ASI. Dari hasil

menelitian ibu yang pemerah ASI lebih dari 4 x/ hari mempunyai produksi ASI perah diatas 300 ml/ hari.

Kesimpulan

Berdasarkan *literature review* dari 7 artikel penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian pijat oketani selama 10-15 menit yang dilakukan 2x sehari selama minimal 3 hari berturut-turut dapat meningkatkan produksi ASI secara efektif. Sehingga hasil penelitian ini dapat diaplikasikan dalam praktik keperawatan khususnya pada perawatan ibu postpartum untuk mengoptimalkan produksi ASI. Meskipun demikian, agar dapat mengaplikasikan pijat oketani diperlukan keterampilan dan pelatihan khusus agar perawat dapat menguasai teknik pijat oketani dengan baik.

Daftar Pustaka

- Astari, A. D. dan M. (2019). Pijat oketani lebih efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu Post- Partum dibandingkan dengan Teknik Marmet. *Universitas Muhammadiyah Semarang*, 242–248.
- Buhari, S., Jafar, N., & Multazam, M. (2018). 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*, 2(2), 159–169.
<https://doi.org/10.37337/jkdp.v2i2.84>

- Machmudah. (2017). Sukses Menyusui dengan Pijat Oketani. *Prosiding Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, September, 1–5.
- Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2017). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui yang Bekerja. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 4(2), 134–140. <https://doi.org/10.26699/jnk.v4i2.art.p134-140>
- Rochsitasari, N., Santosa, B., & Puruhita, N. (2016). Perbedaan Frekuensi Defekasi dan Konsistensi Tinja Bayi Sehat Usia 0–4 Bulan yang Mendapat Asi Eksklusif, Non Eksklusif, dan Susu Formula. *Sari Pediatri*, 13(3), 191. <https://doi.org/10.14238/sp13.3.2011.191-9>
- Romlah, S. N., & Rahmi, J. (2019). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. *Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas*, 3(2), 90–102.
- Sari, P. P., Nursanti, I., & Widakdo, G. (2020). Pijat Oketani Dan Tekanan di Titik Akupresur GB-21 Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Malaysian Palm Oil Council (MPOC)*, 21(1), 1–9. <http://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>
- Sari, V. P. U., & Syahda, S. (2020). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota. *Jurnal Doppler*, 4(2), 117–123.
- Seotjningsih. (2012). *ASI: Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. Buku kedokteran EGC.
- Sudargo, Toto & Kusmayanti, N. A. (2019). *Pemberian Asi Eksklusif*. Universitas Gajah Mada Press.
- Yasni, H., & Sasmita, Y. (2020). *Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan*. 8(4), 555–561.