

Pijat Oketani terhadap Kelancaran Produksi ASI Postpartum *Oketani Massage on the Smoothness of Postpartum Breast Milk Production*

Eveline Alfara Felia¹, Dewi Yuliana², Yuli Lestari³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Lampung, Indonesia

Artikel info

Artikel history:

Submitted: 11-08-2024

Received : 16-10-2024

Revised : 30-11-2024

Accepted : 30-11-2024

Keywords:

kelancaran asi;
pijat oketani;
postpartum.

Abstract

One of the failures of exclusive breastfeeding from maternal factors is poor breast milk production. Breast care that can increase breast milk production is by doing lactation massage such as oketani massage. This study aimed to determine the effect of oketani massage on the smooth production of breast milk of postpartum mothers in the Working Area of Gedung Negara Health Center, North Lampung Regency. This research was a quantitative study, using Pre-Experimental with One Group pretest-posttest design approach. The sample size was 30 postpartum mothers selected by purposive sampling technique. The research instrument used a breast milk production questionnaire. Oketani massage for 10-15 minutes every morning and evening. This study was analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results showed that there was an effect of oketani massage on the smoothness of postpartum breast milk in the working area of the Gedung Negara Health Center, North Lampung Regency in 2024 (p -value = 0,000). It can be concluded that oketani massage can improve the smoothness of breast milk production. So, mothers are expected to apply oketani massage regularly so that breast milk production will be smoother.

Abstrak

Salah satu kegagalan pemberian ASI eksklusif dari faktor ibu adalah produksi ASI yang tidak lancar. Perawatan payudara yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah dengan melakukan pijat laktasi seperti pijat oketani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oketani terhadap kelancaran produksi air susu ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Gedung Negara Kabupaten Lampung Utara. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan *Pre Eksperimental* dengan pendekatan *One Group pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 30 ibu postpartum dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner produksi ASI. Pijat oketani selama 10-15 menit setiap pagi dan sore. Penelitian ini di analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pijat oketani terhadap kelancaran air susu ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Gedung Negara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2024 (p -value=0,000). Dapat disimpulkan bahwa pijat oketani dapat memperbaiki kelancaran produksi ASI. Maka, ibu diharapkan dapat menerapkan pijat oketani secara rutin sehingga produksi ASI semakin lancar.



Corresponden author:

Eveline Alfara Felia, email: evelinefelia@gmail.com



This is an open access article under the **CC-BY** license

PENDAHULUAN

Memberikan Air Susu Ibu (ASI) membantu ibu dan anak membangun ikatan psikologis yang akan membantu dunia mencapai target tujuan pembangunan berkelanjutan atau *Sustainable Development Goals* (SDGs) ketiga target kedua: mencegah kematian bayi dan balita. *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations Emergency Children's Fund* (UNICEF) menyarankan pemberian ASI selama satu jam pertama setelah melahirkan dan selama enam bulan penuh setelahnya (Mayasari dan Retno, 2023). Pada tahun 2023 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia sebesar (73,97%). Pencapaian tertinggi pemberian ASI di Provinsi NTB sebesar 82,45% dan terendah di Provinsi Gorontalo sebesar 55,1%. Sedangkan di Provinsi Lampung pemberian ASI Eksklusif sebesar 76,2% masih dibawah target pencapaian provinsi yaitu sebesar 80% (BPS, 2024). Pada tahun 2022 pencapaian ASI eksklusif di Provinsi Lampung sebesar 75,37% dengan pencapaian ASI eksklusif tertinggi di Kota Bandar Lampung yaitu sebesar 82,78% dan terendah di Kabupaten Lampung Utara sebesar 57,90%. Cakupan ASI eksklusif Puskesmas Gedung Negara berada di urutan ke 4 terendah di Kabupaten Lampung Utara dengan presentase 68,4% (Dinkes, 2023).

Salah satu faktor yang terkait dengan kegagalan pemberian ASI dari faktor ibu adalah kondisi kelancaran produksi ASI. Perawatan payudara yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah dengan melakukan pijat laktasi, jenis pijat laktasi diantaranya pijat oksitosin, pijat arugaan, pijat marmet dan pijat oketani (Anggraini *et al.*, 2022). Jika bayi tidak mendapat ASI eksklusif, dapat mengakibatkan terjadinya aspirasi, sehingga bayi lebih mudah tersedak, dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit karena bayi tidak mendapatkan kekebalan alami yang diberikan oleh ASI eksklusif (Danefi, 2020). Pijat oketani sebagai salah satu teknik manajemen untuk mengatasi masalah menyusui seperti pembengkakan payudara dan suplai ASI yang tidak mencukupi. Delapan teknik tangan membentuk pijat oketani: satu teknik memerah payudara kiri dan kanan dan tujuh cara memisahkan kelenjar susu. Pijat oketani akan meningkatkan elastisitas areola dan puting susu serta melembutkan kekenyalan payudara. Pematangan dan pelebaran kelenjar susu dapat terjadi akibat pijat oketani, yang meningkatkan jumlah kelenjar susu dan jumlah ASI yang diproduksi (Sari dan Syahda, 2020).

Penelitian terkait dengan pengaruh pijat oketani terhadap kelancaran produksi ASI juga dilakukan oleh Fatrin dan Putri (2021) dengan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan gejala bendungan ASI antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu pijat oketani dengan $p\text{-value}=0,000$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat oketani terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum. Penelitian selanjutnya di lakukan oleh Mulyani dan Lestari, (2023) di PMB Yuliana Ayu L, S.S.T Kota Cianjur dengan hasil bahwa rerata produksi ASI pada kelompok intervensi setelah diberikan pijat Oketani sebesar 112,00 cc sementara produksi ASI kelompok kontrol sebesar 59,20 cc. Diketahui ada perbedaan peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum 10 Hari antara kelompok intervensi dan kontrol ($p\text{-value} 0,000$). Namun pijat oketani menunjukkan peningkatan produksi ASI yang lebih signifikan di bandingkan pijat tuina. Penelitian lainnya dilakukan oleh Nisa *et al.* (2024) di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa dengan hasil bahwa terdapat efektivitas pijat oksitosin dan pijat oketani terhadap kelancaran ASI dengan hasil uji *chi-square* yang dilakukan diperoleh nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,000 nilai $p\text{-value} \leq 0,05$. Kesimpulannya adalah pijat oksitosin dan pijat oketani efektif terhadap kelancaran ASI sehingga pijat oksitosin dan oketani dapat dilakukan pada ibu nifas untuk meningkatkan kelancaran ASI dan kebutuhan bayi tercukupi.

Dari hasil pra survey yang dilakukan peneliti pada tanggal 30 April 2024, terdapat 58 ibu postpartum bulan Februari-April dari 13 Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Gedung Negara. Setelah dilakukan wawancara ketika posyandu kepada 10 ibu postpartum di Wilayah

Kerja Puskesmas Gedung Negara didapat 6 ibu yang mengatakan bahwa ASI yang keluar tidak lancar sehingga bayi rewel ketika menyusui dan 4 ibu mengatakan ASI yang keluar lancar. Dari 6 ibu postpartum yang ASI nya tidak lancar, peneliti mengidentifikasi sebanyak 3 ibu melahirkan di usia muda sehingga merasa cemas dan stress ASI yang keluar hanya sedikit, 2 ibu tidak suka makan sayur dan suka mengonsumsi kopi serta 1 ibu melahirkan kurang dari 34 minggu (prematurn). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat oketani terhadap kelancaran produksi air susu ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Gedung Negara Kabupaten Lampung Utara tahun 2024.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan desain *one group pre-test and post-test*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Gedung Negara yang terletak tepat di Jl. Raya Tulung Buyut No. 34 Desa Gedung Negara Kecamatan Hulu Sungkai Kabupaten Lampung Utara pada tanggal 30 Mei sampai dengan 1 juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum dan ibu dengan Taksiran Persalinan (TP) pada bulan Mei sampai dengan Juni di Wilayah Kerja Puskesmas Gedung Negara yaitu 30 orang. Subjek Penelitian ini berjumlah 30 subjek yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu bersedia menjadi subjek, ibu menyusui langsung, dan ibu postpartum yang ASI nya belum keluar 3-4 hari. Sementara kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu yang mengonsumsi obat pelancar ASI, ibu yang ASI nya lancar, dan bayi dalam keadaan sakit. Variabel independent dalam penelitian ini adalah pijat oketani dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kelancaran produksi air susu ibu postpartum. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuisioner produksi ASI dan lembar SOP pijat oketani yang dilakukan selama 15 menit setiap pagi dan sore 3 hari berturut-turut secara *door to door* (kunjungan rumah). Kuisioner produksi ASI terdiri dari 10 item pertanyaan dari indikator ibu dan 6 *item* pertanyaan dari indikator bayi yang terdiri dari 16 pertanyaan positif dengan kriteria ya dan tidak. Produksi ASI postpartum dikatakan lancar apabila Jumlah poin pertanyaan ≥ 12 . Uji hipotesis yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hipotesis dinyatakan diterima jika nilai $P < \alpha (0,05)$. Penelitian ini telah disetujui oleh kode etik Universitas Mitra Indonesia dengan nomor No. S.25042/FKES10/2024.

HASIL

Karakteristik subjek

Berdasarkan Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berusia 20-35 tahun sebanyak 26 orang (86,7%), usia >35 tahun 3 orang (10%) dan berusia <20 tahun 1 orang (3,3%). Sebagian besar pendidikan terakhir subjek adalah SLTA sebanyak 16 orang (53,3%), SLTP 8 orang (26,7%) serta SD dan S1 masing-masing 3 orang (10%). Sebagian besar pekerjaan subjek adalah IRT sebanyak 21 orang (70%), petani dan wiraswasta masing-masing 4 orang (13,3%) serta PNS sebanyak 1 orang (3,3%).

Tabel 1. Karakteristik subjek

Karakteristik subjek	n	%
Usia		
<20 tahun	1	3,3
20-35 tahun	26	86,7

Karakteristik subjek	n	%
>35 tahun	3	10,0
Pendidikan		
SD	3	10,0
SLTP	8	26,7
SLTA	16	53,3
S1	3	10,0
Pekerjaan		
IRT	21	70,0
Petani	4	13,3
Wiraswasta	4	13,3
PNS	1	3,3
Total	30	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Rata-Rata produksi ASI sebelum dilakukan pijat oketani

Berdasarkan Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI subjek sebelum dilakukan pijatt oketani adalah tidak lancar sebanyak 30 orang (100%).

Tabel 2. Rata-rata produksi ASI sebelum dilakukan pijat oketani

Kelancaran ASI	Frekuensi	Persentase (%)
Lancar ASI	0	0
ASI Tidak Lancar	30	100,0
Total	30	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Rata-rata produksi ASI sesudah dilakukan pijat oketani

Berdasarkan Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar bahwa rata-rata produksi ASI subjek yang lancar ASI sebanyak 26 orang (86,7%) sedangkan subjek yang tidak lancar sebanyak 4 orang (13,3%).

Tabel 3. Rata-rata produksi ASI sesudah dilakukan pijat oketani

Kelancaran ASI	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Lancar ASI	4	13,3
Lancar ASI	26	86,7
Total	30	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Uji Normalitas

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa pengaruh pijat oketani terhadap kelancaran ASI postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Gedung Negara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2024 dengan menggunakan Uji Normalitas data *Shapiro – Wilk* hasil *pretest* 0,000 dan *post test* 0,000. Jika nilai signifikan > 0,05 maka nilai disrtibusi normal, sedangkan nilai signifikan < 0,05 maka nilai distribusi tidak normal. Dengan demikian disimpulkan analisis yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon* karena hasil signifikan < 0,05.

Tabel 4. Uji normalitas data

<i>Shapiro Wilk</i>	Statistic	df	Sig.
<i>Pre Test</i> Kelancaran ASI	0,799	30	0,000
<i>Post Test</i> Kelancaran ASI	0,837	30	0,000

Keterangan: Uji *Shapiro Wilk*, berdistribusi normal jika sig>0,05

Analisis rata-rata kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oketani

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh *p-value* = 0,000 yang berarti *p-value* ≤ α (0,05), artinya H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat oketani terhadap kelancaran air susu ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Gedung Negara Kabupaten Lampung Utara tahun 2024.

Tabel 5. Rata-Rata kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oketani

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max	Z	<i>p-value</i>	95% CI
<i>Pre Test</i>	30	9,17	0,874	7-10	-	0,000	8,84-9,49
<i>Post Test</i>	30	13,37	1,671	9-16	4,826		12,74-13,99

Keterangan: Uji *Wilcoxon*, signifikan jika *p-value*<0,05

PEMBAHASAN

Rata-rata produksi ASI sebelum dilakukan pijat oketani

Berdasarkan Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI subjek sebelum dilakukan pijat oketani adalah tidak lancar sebanyak 30 orang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum dilakukan pijat oketani tidak lancar. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Anggraini et al., 2022) yaitu hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok pijat oketani sebelum dan setelah intervensi menunjukkan *p value* 0,000 < α (0,05), dapat disimpulkan bahwa volume produksi ASI meningkat secara signifikan sehingga dikatakan ada perbedaan sebelum dan setelah intervensi.

Faktor subjek yang mempengaruhi kelancaran ASI sebelum dilakukan pijat oketani ini diantaranya faktor fisiologis dimana produksi ASI belum sepenuhnya lancar pada hari-hari pertama kelahiran, adanya faktor kelelahan dari ibu sehabis melahirkan, adanya kecemasan ibu tidak mampu menyusui bayinya, serta isapan bayi yang masih kurang. Disamping itu isapan mulut bayi akan menstimulus hipotalamus pada bagian hipofisis anterior dan posterior. Isapan bayi tidak sempurna, frekuensi menyusui yang jarang serta puting susu ibu yang sangat kecil akan membuat produksi hormon oksitosin dan hormon prolaktin akan terus

menurun dan produksi ASI terganggu. Sebaliknya semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak (Silviani *et al.*, 2023).

Rata-rata produksi ASI sebelum dilakukan pijat oketani

Berdasarkan Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar bahwa rata-rata produksi ASI subjek yang lancar ASI sebanyak 26 orang (86,7%) sedangkan subjek yang tidak lancar sebanyak 4 orang (13,3%). Hal ini menunjukkan ada perubahan kelancaran produksi ASI sesudah diberikan pijat oketani. Berdasarkan hasil analisis kuisioner *pretest* dan *post test* dilakukan pijat oketani subjek yang menjawab 'tidak' pada poin pertanyaan 1-16 berubah menjadi 'ya'. Oleh karena itu terjadi peningkatan skor sehingga produksi ASI yang sebelumnya tidak lancar berubah menjadi lancar.

Namun, penelitian ini juga terdapat 4 subjek yang produksi ASI nya tidak lancar. Meskipun produksi ASI masih dikatakan tidak lancar, 4 subjek tersebut mengalami peningkatan skor dalam kuisioner produksi ASI. Pada item pertanyaan nomor 8 yaitu apakah setelah menyusui bayi ibu tertidur tenang selama 3-4 jam, subjek menjawab tidak dan setelah dilakukan pijat oketani subjek menjawab ya. Pada item pertanyaan nomor 13 yaitu apakah ibu rileks ketika menyusui, sebelum dilakukan pijat oketani 2 subjek menjawab tidak dan setelah dilakukan pijat oketani subjek menjawab ya. Selanjutnya poin pertanyaan nomor 14 yaitu apakah bayi ibu buang air besar 2-5 kali perhari, sebelum dilakukan pijat oketani subjek menjawab tidak dan setelah pijat oketani subjek menjawab ya.

Berdasarkan teori dari Afina *et al.* (2024) Pijat oketani merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin bertanggung jawab untuk memproduksi ASI, sedangkan hormon oksitosin untuk mensekresikan ASI. Hormon oksitosin adalah hormon yang dihasilkan oleh kelenjar hipofisis posterior. Hormon ini bertanggung jawab untuk mengalirkan ASI yang telah diproduksi prolaktin ke saluran laktiferus dan sampai ke mulut bayi melalui isapannya. Pijat oketani akan membuat kelenjar mammae menjadi mature dan lebih luas, sehingga kelenjar-kelenjar air susu menjadi semakin banyak dan ASI yang diproduksi meningkat. Payudara akan menjadi lunak, lentur dan areola serta puting susu menjadi lebih elastis saat dilakukan pijat oketani.

Analisis Rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oketani

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon* diperoleh *p-value* = 0,000 yang berarti *p-value* < α (0,05), artinya H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat oketani terhadap kelancaran air susu ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Gedung Negara Kabupaten Lampung Utara tahun 2024.

Menurut penelitian Kurniyati dan Sari (2023) bahwa ibu yang mendapat perlakuan pijat oketani akan membantu dalam kelancaran produksi ASI sehingga kebutuhan produksi ASI kebutuhan nutrisi pada bayi akan terpenuhi dan dapat meningkatkan berat badan bayi. Hal ini didukung oleh penelitian Mayasari dan Retno (2023) yang menyebutkan ada pengaruh pijat oketani terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di PMB Sulistio Rahayu Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2021 dengan nilai *sig* 0,000. Pijat oketani merupakan salah satu cara mengatasi masalah laktasi seperti produksi ASI yang tidak cukup dan terjadinya pembengkakan pada payudara. Pijat oketani menjadikan payudara menjadi lebih lembut dan areola menjadi lebih elastis serta meningkatkan kualitas ASI (Nurfazriah, 2022).

Namun dalam penelitian ini dari 30 subjek yang telah diberikan pijat oketani terdapat 4 subjek yang produksi ASI nya tidak lancar. Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi karakteristik subjek terdapat 1 orang yang berusia <20 tahun dan 3 orang yang berusia >35

tahun. Menurut Yulianto *et al.*, (2022) usia ideal untuk bereproduksi ASI adalah usia 20-35 tahun. Ibu yang berusia kurang dari 20 tahun belum matang dan siap untuk melahirkan ataupun menyusui sehingga akan berdampak pada psikologisnya seperti takut, cemas, bingung, dan gugup. Respon psikologis tersebut akan mempengaruhi produksi ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian Ariani (2022) bahwa umur, paritas dan frekuensi menyusui memiliki hubungan yang signifikan dengan produksi ASI di Klinik The Andri Kota Bangun tahun 2021.

Pijat oketani merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI yang dialami oleh ibu postpartum yang dapat mempengaruhi perkembangan bayi dengan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin dengan tujuan memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI dengan adanya stimulasi pijat oketani yang dilaksanakan dengan tepat sehingga terjadi stimulus pada jaringan dan kelenjar mammae yang membantu kelancaran produksi ASI.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh pijat oketani terhadap kelancaran produksi air susu ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Gedung Negara Kabupaten Lampung Utara. Pijat oketani dapat memperbaiki kelancaran produksi ASI. Saran untuk ibu postpartum agar melakukan pijat oketani secara rutin sehingga produksi ASI semakin lancar. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar, jenis dan rancangan penelitian yang berbeda, serta penggunaan kelompok kontrol. Selain itu dapat membandingkan pijat oketani dengan pijatan yang lain yang memungkinkan lebih baik lagi dalam kelancaran produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Afina, N., Indriati, I., Maulina, R. 2024. Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas Primipara di Klinik Ibu dan Anak Nabila Kota Balikpapan. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adatif*. 6(5), 79-84. <https://jurnalhost.com/index.php/jika/article/view/1001>
- Anggraini, F., Erika., Dilaruri, A. 2022. Efektifitas Pijat Oketani dan Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Vokasi Keperawatan*. 5(2), 93-104. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.24144>
- Ariani, P. 2022. Hubungan Umur, Paritas, dan Frekuensi Menyusui dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) di Klinik Andri Kotabangun Tahun 2021. *Journal of Biology Education, Science and technology*. 5(1), 243-248. <https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/best/article/view/5010>
- BPS. 2024. Persentase Bayi Usia Kurang dari 6 Bulan Yang Mendapatkan ASI Eksklusif Menurut Provinsi 2021-2023. Badan Pusat Statistik.
- Danefi, T. 2020. Promosi Kesehatan dalam Peningkatan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif di Desa Singasari Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2020. *Jurnal STIKes Respati*. 2(1), 31-35. <https://ejurnal.stikesrespati-tsm.ac.id/index.php/abdimas/article/download/290/215>
- Dinkes. 2023. Cakupan ASI Eksklusif Provinsi Lampung. Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi Lampung.
- Fatrin, T., Putri, V.D. 2021. Pengaruh Pijat Oketani terhadap Pencegahan Bendungan ASI pada Ibu Postpartum Oleh. *Jurnal Kesehatan Abdurrahman*. 10(2), 42-52. <https://doi.org/10.55045/jkab.v10i2.129>

- Kurniyati, Sari, W.I.P.E. 2023. 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 Provinsi Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Almuslim*. 9(1), 1-7. <https://doi.org/10.51179/jka.v9i1.1872>
- Mayasari, E., Retno, S.N. 2023. The Effect of Oketani Massage on the Smooth Production of Breast Milk in Postpartum Mothers At PMB Sulistio Rahayu of Central Lampung Regency in 2021. *Mandira Cendekia*. 2(2), 33-41.
- Mulyani, I., Lestari, Y.A. 2023. Pijat Oketani dan Tuina terhadap Sindrom ASI Kurang pada Ibu Pospartum. *Jurnal Kesehatan Perintis*. 10(2), 151-156. <https://doi.org/10.33653/jkp.v10i2.1025>
- Nisa, M.O., Prasetyo, H., Maryanti, S.A., Palupi, J. 2024. Efektivitas Pijat Oksitosin dan Pijat Oketani terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa. *Journal of Social Science Research*. 4(1), 1133-1140. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.7984>
- Nurfazriah, I. 2022. Pengaruh Teknik Pijat Oketani terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Post Partum di Ruang Edelweis Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Cilegon Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*. 1(2), 151-159. <https://doi.org/10.55606/klinik.v1i2.2114>
- 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. <https://core.ac.uk/download/pdf/354977898.pdf>
- Silviani, E.Y., Fitriani, D., Fitri, E. 2023. Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas M Taha Bengkulu Selatan. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*. 9(1), 53-68. <https://ejournalstikeskesdamudayana.ac.id/index.php/jmu/article/view/302>
- Yulianto, A., Safitri, N.S., Septiasari, Y., Sari, S.A. 2022. Frekuensi Menyusui dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu. *Jurnal Wacana Kesehatan*. 7(2), 68-76. <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i2.416>