



Jurnal Kebidanan, Volume 15 No.1 Tahun 2025
ISSN : 2620-4894 (online), ISSN : 2252-8121 (Print)

Journal homepage :
<https://jurnal.stipaba.ac.id/index.php/123akpb/index>



EFEKTIVITAS OKETANI *BREAST MASSAGE* TERHADAP PENINGKATAN LAKTASI PASCAPERSALINAN: SYSTEMATIK REVIEW

Sherly Angellina¹, Luluk Handayani²

^{1,2} Dosen STIKES Panca Bhakti Pontianak, Prodi D III Kebidanan

email : drivesherly@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submitted : 14 Mei 2025

Revised : 19 Mei 2025

Accepted : 28 Mei 2025

Keywords :

Lactation, Breast Massage, Postpartum

Kata Kunci :

Laktasi, Breast Massage, Pascapersalinan

ABSTRACT

Research purposes: Some mothers after giving birth do not immediately produce breast milk. One of the methods in increasing breast milk production is doing Oketani breast massage. The advantage of this method is that it can be done at home and at no cost, besides that it can also restore the contour of the breast and the natural appearance of the breast. **Research methods:** This type of research is literature review research. Data collection used in this research used secondary data on the Academi edu, Research Gate, Science Direct, PubMed and Google Scholar .

Results: After the analysis was carried out, the results were obtained: Oketani massage can stimulate the strength of the pectoralis muscle to increase milk production and make the breasts softer and more elastic, making it easier for the baby to suck breast milk and also able to accelerate blood and lymphatic flow causing effects in the form of decreased pain in the breast can reduce anxiety in mothers besides that it can also increase the baby's weight due to fulfilment of nutrition and increase bounding attachment between mother and baby.

Conclusion: Oketani breast massage is very effective in improving postpartum lactation, therefore it is expected that health workers play an important role in promoting and practicing Oketani massage.

Latar Belakang : Beberapa ibu pasca melahirkan tidak langsung memproduksi ASI. Salah satu metode dalam meningkatkan produksi ASI adalah melakukan Oketani *breast massage* keunggulan dari metode ini adalah dapat dilakukan dirumah dan tanpa biaya selain itu juga dapat mengembalikan kontur payudara dan penampilan alami payudara. Menyusui dapat meningkatkan kedekatan (bonding) antara ibu dan bayi sekaligus mendukung pertumbuhan fisik dan mental anak secara alami

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah penelitian *literature review*. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan data sekunder pada database Academi edu, Research Gate, Science Direct, PubMed dan Google Scholar .

Hasil: setelah dilakukan analisis didapatkan hasil : Pijat oketani dapat merangsang kekuatan *otot pectoralis* untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara lebih lembut dan elastis, sehingga memudahkan bayi untuk menghisap ASI dan juga mampu memperlancar aliran darah dan limfatik menimbulkan efek berupa penurunan nyeri pada payudara dapat mengurangi kecemasan pada ibu selain itu juga dapat meningkatkan berat badan bayi karena terpenuhinya nutrisi dan meningkatkan *bounding attachment* antara ibu dan bayi.

Kesimpulan: Oketani *breast massage* sangat efektif meningkatkan laktasi pascapersalinan, Oleh karena itu diharapkan tenaga kesehatan berperan penting dalam mempromosikan dan mempraktekan pijat Oketani

Alexander

STIKES Panca Bhakti Pontianak, Prodi D III Kebidanan

HP : 08982881716

Email : lppm.akpb.pontianak@gmail.com

Pendahuluan

Indonesia memiliki tujuan Program Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) sebanyak 17 target SDGs yang harus dicapai pada tahun 2030. Salah satu poinnya adalah memastikan akses terhadap makanan yang aman, bergizi dan cukup untuk semua, mengakhiri segala bentuk malnutrisi, mengurangi stunting dan wasting pada anak balita, serta memenuhi kebutuhan gizi (Alisjahbana & Murniningtyas, 2018), isu kesehatan di Indonesia merupakan salah satu isu utama dalam pembangunan manusia. Salah satu persoalannya adalah kurangnya pemenuhan gizi pada bayi karena kurangnya pemberian ASI (Angellina et al., 2024).

United Nation Childrens Fund (UNICEF) dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar anak-anak hanya disusui selama setidaknya enam bulan. Pada tahun 2003, pemerintah Indonesia mengubah durasi pemberian ASI eksklusif yang direkomendasikan dari 4 bulan menjadi 6 bulan. (Handayani et al., 2023).

Menurut (WHO, 2025a) Makanan padat harus diperkenalkan setelah anak berusia enam bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan hingga usia dua tahun. Selain memberikan nutrisi terbaik yang dibutuhkan bayi, ASI juga berperan penting dalam melindungi dan meningkatkan kesehatan bayi (UNICEF, 2025). Sepanjang enam tahun terakhir, terjadi lonjakan pemberian ASI eksklusif di Indonesia selama 6 bulan pertama kehidupan anak, dari 52% di tahun 2017 menjadi 68% di tahun 2023. Namun, permasalahan yang signifikan masih ada pada tahap bayi baru lahir.

Survei Kesehatan Nasional (SKN, 2023) menemukan bahwa hanya 27% bayi baru lahir yang menerima ASI dalam satu jam pertama, satu dari lima bayi diberi makanan atau cairan selain ASI dalam tiga hari pertama, dan hanya 14% yang mengalami kontak kulit-ke-kulit selama setidaknya satu jam setelah lahir. Inisiasi menyusui dini - menyusui bayi baru lahir dalam satu jam pertama setelah lahir - sangat penting untuk kelangsungan hidup bayi baru lahir dan membangun pemberian ASI dalam jangka panjang. Menunda menyusui setelah lahir akan berakibat fatal.

Hasil penelitian secara global menunjukkan bahwa bayi yang tidak disusui

memiliki kemungkinan 14 kali lebih besar untuk meninggal, dibandingkan dengan bayi yang disusui secara eksklusif selama enam bulan pertama.

Penelitian lain menyatakan anak-anak yang disusui memiliki kinerja yang lebih baik dalam tes kecerdasan, dengan peningkatan IQ sebesar 3 hingga 4 poin, lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami obesitas atau kelebihan berat badan, dan memiliki risiko diabetes yang lebih rendah di kemudian hari. Praktik menyusui yang optimal dapat menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak di bawah usia lima tahun setiap tahunnya dan mencegah 20.000 kasus kanker payudara pada wanita setiap tahunnya (WHO, 2025b).

Makin banyak ASI yang dikeluarkan dari payudara, makin banyak ASI yang diproduksi. Sama halnya dengan hormon prolaktin, hormon oksitosin diproduksi bila ujung saraf sekitar payudara di rangsang oleh isapan bayi. Kejadian ini disebut refleks pengeluaran ASI. Kelenjar payudara akan mengerut sehingga memeras ASI untuk keluar. ASI dihasilkan oleh kerja gabungan hormon dan refleks. Selama kehamilan, terjadi perubahan pada hormon yang akan menyiapkan jaringan kelenjar (*alveoli*) untuk memproduksi ASI. Hormon prolaktin dihasilkan oleh kelenjar hipofisa depan yang berada di dasar otak, merangsang kelenjar susu untuk memproduksi ASI. Sedangkan rangsangan pengeluaran prolaktin ini adalah pengosongan ASI dari gudang ASI. (Vera Iriani et al., 2024).

Beberapa ibu pasca melahirkan tidak langsung memproduksi ASI. Untuk merangsang keluarnya hormon prolaktin dan oksitosin di Indonesia banyak sekali jenis metode yang dapat dijadikan pilihan bagi para ibu yang mengalami masalah saat menyusui, seperti pijat oksitosin, pijat prolaktin, pijat marmet, perawatan payudara dan lain sebagainya.

Salah satu jenis pijat payudara yang sedang gencar dipromosikan dan telah diimplementasikan sebagai program pendukung ASI eksklusif yang dipopulerkan oleh Sotomi Oketani dan telah diimplementasikan di beberapa negara seperti Korea, Jepang, dan Bangladesh, serta terbukti

berhasil dalam pelaksanaannya adalah pijat oketani. Sotomi menjelaskan bahwa menyusui dapat meningkatkan kedekatan (bonding) antara ibu dan bayi sekaligus mendukung pertumbuhan fisik dan mental anak secara alami (Vera Iriani et al., 2024).

Berdasarkan penelitian (Zakarija-Grkovic & Stewart, 2020) mengatakan bahwa nyeri payudara pada ibu nifas dapat disebabkan karena adanya gangguan aliran darah dan limfatik, sehingga pemberian pijat oketani mampu memperlancar aliran darah dan limfatik yang pada akhirnya dapat menimbulkan efek berupa penurunan nyeri pada payudara.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Endah et al., 2024), bahwa ada pengaruh pijat Oketani terhadap kelancaran ASI ibu *Postpartum*. Pijat oketani dapat meningkatkan kemampuan bayi dalam menghisap. Sehingga semakin kuat bayi menghisap, semakin sering bayi menyusui dan peningkatan produksi ASI.

Hal ini berbeda dengan pijat konvensional. Pijat oketani akan membuat payudara lebih lembut, aerola dan puting susu lebih elastis,

sehingga memudahkan bayi untuk menyusui. Aliran samping lancar karena ada tekanan pada alveoli. Pijat oketani memberikan rasa nyaman dan menghilangkan rasa nyeri pada ibu postpartum. Tubuh ibu postpartum menjadi lebih relaks. Langkah pijat oketani ada delapan tehnik, tujuh tehnik dibagian *retromommy* dan satu tehnik pijat pada bagian kanan dan kiri payudara, pijat ini dilakukan 15-20 menit (Aliah Nur et al., 2024; Vera Iriani et al., 2024).

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian *literature review*. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan data sekunder pada database PubMed, Science Direct, Osford Academi dan Academi edu. Kata kunci dalam *literature review* ini disesuaikan dengan *Medical Subject Heading (MeSH)* dan terdiri dari sebagai berikut: Pencarian di PubMed dengan kata kunci Oketani *Massage AND postpartum OR breastfeeding mother*. Kriteria inklusi dan eksklusi pada pencarian artikel-artikel ini menggunakan strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan *PICO framework*.

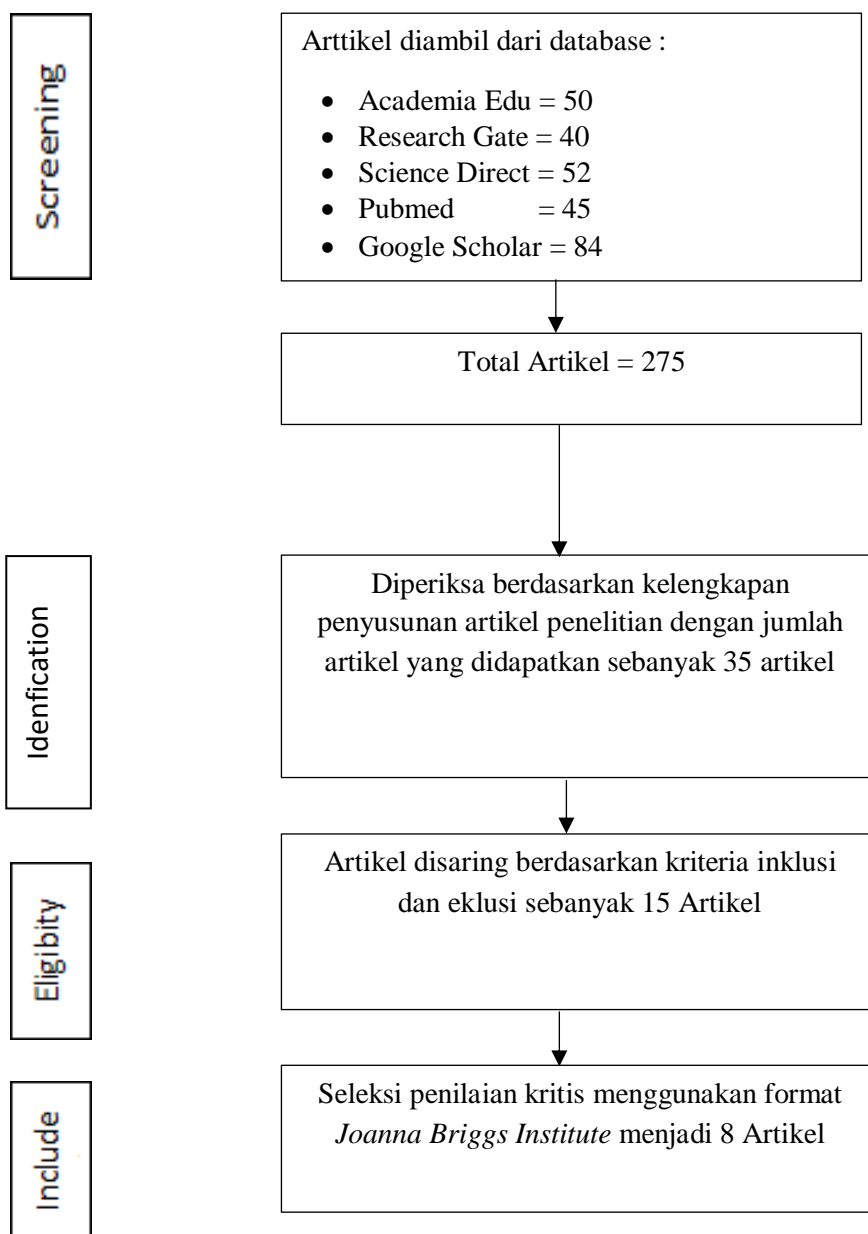
Tabel 1
Kriteria Pencarian Artikel Menggunakan PICO Framework

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Population	Artikel ilmiah yang memuat tentang Pijat Oketani pada ibu <i>postpartum</i>	Artikel ilmiah yang tidak memuat tentang pijat oksitosin
Intervention	<i>Massage Oketani</i>	-
Comparation	-	-
Outcome	Dijelaskan pengaruhnya terhadap Kelancaran ASI Postpartum	Tidak dijelaskan pengaruhnya Kelancaran ASI Postpartu
Tahun publikasi	Penelitian tahun 2020 sampai tahun 2025	Penelitian sebelum tahun 2013
Bahasa	Bahasa Indonesia, bahasa Inggris	Bahasa China, Bahasa Thailand
Naskah	Artikel berisi Full text	Artikel berbayar

Hasil Dan Pembahasan

1. Hasil

Berdasarkan hasil pencarian *literature review* melalui publikasi di 5 database dan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan dengan *MeSH*, peneliti mendapatkan dari hasil pencarian didapatkan total ada 275 artikel dengan rincian 50 pada Academi edu, 40 pada research gate, pada Science Direct 52, dan 45 pada PubMed serta 84 Google Scolar Kemudian diperiksa berdasarkan kelengkapan penyusunan artikel penelitian dengan jumlah artikel yang didapatkan sebanyak 35 artikel. Artikel disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi menjadi 15 artikel. Artikel dilakukan penilaian kritis dengan menggunakan panduan atau format dari *Joanna Briggs Institute (JBI)* menjadi 8 artikel. Hasil seleksi artikel studi dapat digambarkan dalam *Diagram Flow* di bawah ini:



Sebanyak 8 jurnal terseleksi berdasarkan kata kunci pencarian, Adapun ekstraksi data berdasarkan hasil penelitian sebagai berikut :

No	Peneliti	Judul	Hasil
1	(Esty Wilanda Hamid et al., 2024)	<i>Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Pmb Suryani Kota Balikpapan Tahun 2024</i>	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest and posttest design. Sampel sebanyak 30 ibu post partum (15 sampel untuk pijat oksitosin dan 15 sampel untuk pijat oketani), dengan Teknik consecutive sampling. Diharapkan masing-masing dengan nilai p value < $\alpha(0,05)$ yang artinya Pijat Oksitosin (0,000) dan Pijat Oketani (0,000) efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Pijat oksitosin dan pijat oketani pada penelitian ini sama-sama berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan produksi ASI.
2	(Machmudah et al., n.d.)	<i>Pijat Oketani Menurunkan Kadar Hormon Kortisol Pada Ibu Menyusui Di Kota Semarang</i>	Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah <i>post test design with control group</i> dengan jumlah sampel 20 responden pada masing-masing kelompok. Uji statistik menggunakan uji <i>independent T test</i> . Hasil: terdapat perbedaan rerata kadar hormon kortisol yang bermakna antara kelompok kontrol, kelompok pijat oketani dan GB 21 ($p=0,003$). Pijat oketani dapat memberikan rasa nyaman, menghilangkan rasa nyeri dan membuat tubuh ibu postpartum menjadi lebih relaks. Kondisi ini akan menurunkan kadar hormon kortisol dan akan meningkatkan aliran darah ke payudara.
3	(Tasnim et al., 2019)	<i>Difficulties in breastfeeding: Easy solution by oketani breast massage</i>	Hasil penelitian ini, masalah laktasi yang paling banyak ditemukan adalah pembengkakan payudara dan puting susu yang sakit sehingga menghambat pemberian ASI eksklusif. Pijat Oketani dapat mengatasi masalah ini dengan meningkatkan sekresi ASI pada ibu menyusui yang mengalami kesulitan dalam menyusui.
4	(Br Sembiring, 2023)	<i>Efektifitas Perawatan Payudara Dengan Tehnik Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Produksi ASI</i>	Hasil penelitian dengan melakukan pijat oketani pada ibu nifas untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI, selain untuk mengatasi ibu nifas untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI, Selain itu juga dapat memberikan rasa rileks, kualitas ASI, mencegah puting lecet dan mastitis. Pijatan Oketani dapat meningkatkan kecepatan dan kemampuan menyusu bayi baru lahir karena ada peningkatan rasa ASI (ASI diklaim lebih enak dan lebih enak dan lebih banyak produksi). Hal ini dikarenakan pijat oketani mampu meningkatkan dan memperlancar produksi ASI melalui peningkatan aliran darah dan limfatik, merangsang pembentukan ASI, dan memperbaiki bentuk payudara serta putting susu.
5	(Zakarija-Grkovic & Stewart, 2020)	<i>Treatments for breast engorgement during lactation (Review)</i>	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.

No	Peneliti	Judul	Hasil
6	(Katili et al., 2022)	<i>Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum</i>	Pijat oketani berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Tilango Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo dimana keseluruhan nilai signifikan <0.05. Pijat Oketani dapat dijadikan salah satu bentuk terapi non farmakologi yang dapat dilakukan ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI.
7	(Junita et al., 2022)	Pijat Oketani Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Postpartum	Oketani massage efektif dalam memproduksi asi pada ibu postpartum. Teknik pijat inidapat dilakukan pada ibu postpartum hari ke 1 hingga hari 5 dengan durasi rata rata 15-20 menit dengan delapan gerakan. Dalam pelaksanaannya teknik ini tidak membutuhkan biaya apapun dan tidak menyebabkan efek samping, membuat ibu merasa rilek serta juga membuat bayi tenang dan nyaman saat menyusui.
8	(Netra R., 2025)	<i>Khasiat Pijat Oketani dan Pijat Terapi pada Ibu Menyusui dengan Pembengkakan Payudara</i>	Hasil: Penelitian ini mengungkapkan bahwa kedua kelompok memiliki peningkatan yang signifikan dalam hasil sementara kelompok OK memiliki tingkat yang lebih baik dalam mengurangi rasa sakit dan nyeri tekan jika dibandingkan dengan kelompok TM. Kelompok OK menunjukkan peningkatan signifikan dalam ukuran hasil dengan $p < 0,0001$. Kesimpulan: Dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok memiliki peningkatan hasil yang lebih baik sementara kelompok OK memiliki perubahan yang signifikan dibandingkan kelompok TM. Oleh karena itu, teknik Ok ini dapat menjadi alternatif yang layak untuk penanganan pembengkakan payudara pada ibu pascapersalinan.

Setelah dilakukan analisis, didapatkan hasil bahwa pijat ioketani sangat efektif dalam peningkatan laktasi pascapersalinan. Pijat Oketani tidak mengakibatkan rasa sakit. Pijat Oketani

2. Pembahasan

Isu kesehatan di Indonesia merupakan salah satu isu utama dalam pembangunan manusia. Salah satu persoalannya adalah kurangnya pemenuhan gizi pada bayi karena kurangnya pemberian ASI (Angellina et al., 2024).

ASI dapat mencerdaskan dan meningkatkan kualitas generasi muda bangsa, setiap bayi yang mendapatkan ASI akan memiliki kekebalan tubuh alami terhadap penyakit karena ASI mengandung banyak antibodi, zat kekebalan tubuh aktif yang akan

ini adalah bagian dari pijat laktasi yang bertujuan untuk membantu melancarkan ASI, mencegah bendungan ASI, memberikan relaksasi pada ibu pasca melahirkan, mengurangi rasa sakit.

melindungi masuknya infeksi ke dalam tubuh bayi (Jayanti & Devi Yulianti, 2022).

Pijat payudara adalah tindakan perawatan payudara yang dimulai pada hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Perawatan payudara berfungsi untuk melancarkan peredaran darah dan mencegah penyumbatan aliran ASI sehingga memperlancar keluarnya ASI. Selain itu, menghindari pembengkakan payudara dan kesulitan menyusui, serta menjaga kebersihan payudara agar tidak

mudah terserang infeksi (Aliah Nur et al., 2024).

Perawatan payudara pada ibu pasca melahirkan salah satunya adalah pijat oketani. Sotomi Oketani adalah seorang bidan yang mencetuskan praktik pijat laktasi untuk mengatasi berbagai masalah yang sering dialami oleh ibu menyusui, seperti ASI tersendat-sendat, mastitis, atau produksi ASI yang rendah.

Pijat Oketani adalah sebuah perawatan payudara unik yang pertama kali dipopulerkan oleh Sotomi Oketani dari Jepang dan telah diterapkan di beberapa negara seperti Korea, Jepang, dan Bangladesh. Pijat Oketani dilakukan oleh bidan dengan pelatihan dan teknik khusus. Pijat jaringan ikat yang dikembangkan oleh bidan Sotomi Oketani yang melibatkan pemisahan adhesi secara manual antara pangkal payudara dan fascia utama otot dada dengan tujuan untuk membantu memulihkan dan mempertahankan kontur payudara alami dan penampilan payudara yang alami.

Karakteristik otot dada yang paling senyap. Prosedur oketani adalah sebagai berikut: 1. Pijatan tidak menimbulkan rasa tidak nyaman atau sakit pada ibu. 2. Ibu akan tiba-tiba merasa lega dan nyaman secara umum 3. Laktasi membaik terlepas dari ukuran atau bentuk payudara ibu dan puting payudara membaik dan, 5. Cedera puting dan mastitis dapat dicegah (Tentya et al., n.d.).

Pijat oketani dapat merangsang kekuatan *otot pectoralis* untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara lebih lembut dan elastis, sehingga memudahkan bayi untuk menghisap ASI. Pijat oketani juga memberikan rasa lega dan nyaman secara keseluruhan kepada ibu, meningkatkan kualitas ASI, mencegah puting lecet dan bendungan ASI serta dapat memperbaiki/mengurangi masalah laktasi yang disebabkan oleh puting susu yang rata dan puting susu yang terbalik (Vera Iriani et al., 2024).

Cara melakukan pijat oketani yaitu ada tujuh langkah yaitu langkah pertama

letakkan kedua ibu jari di bagian payudara bawah dan kedua jari telunjuk berada di samping payudara lalu menekan area payudara bagian bawah dan menarik ke arah atas dengan menggunakan ketiga jari tangan kanan dan jari kelingking tangan kiri ke arah bahu, langkah kedua meletakkan ibu jari dan jari telunjuk di sekitar areola dan menekan dengan lembut sampai bagian puting dilakukan sampai terasa kosong atau lega dilakukan 10-15 menit dalam sehari dan bisa dilakukan 3 kali dalam sehari (Tentya et al., n.d.).

Menurut penelitian (Zakarija-Grkovic & Stewart, 2020) mengatakan dalam penelitiannya bahwa nyeri payudara pada ibu nifas dapat disebabkan karena adanya gangguan aliran darah dan limfatik, sehingga pemberian pijat oketani mampu memperlancar aliran darah dan limfatik yang pada akhirnya dapat menimbulkan efek berupa penurunan nyeri pada payudara.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Endah et al., 2024), bahwa ada pengaruh pijat Oketani terhadap kelacan ASI pada ibu *Postpartum*. Pijat oketani dapat meningkatkan kemampuan bayi dalam menghisap. (Netra R., 2025) menuturkan bahwa kualitas kolosterum dan kualitas ASI akan lebih optimal setelah metode pijat oketani.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Junita et al., 2022) Oketani massage efektif dalam memproduksi asi pada ibu *postpartum*. Teknik pijat ini dapat dilakukan pada ibu postpartum hari ke 1 hingga hari 5 dengan durasi rata rata 15-20 menit dengan delapan gerakan yang dapat membuat ibu merasa rilek serta juga membuat bayi tenang dan nyaman saat menyusui.

Demikian halnya penelitian yang dilakukan (Zakarija-Grkovic & Stewart, 2020) pijat oketani dapat menstimulus kekuatan *otot pectoralis* dan membuat payudara menjadi lembut dan elastis sehingga memudahkan bayi untuk menghisap. Serta dapat meningkatkan kecepatan dan kemampuan menyusui bayi baru lahir karena ada peningkatan rasa ASI

dikarenakan pijat oketani mampu meningkatkan dan memperlancar produksi ASI melalui peningkatan aliran darah dan limfatik, merangsang pembentukan ASI, dan memperbaiki bentuk payudara serta putting susu (Br Sembiring, 2023).

Menurut Oketani dalam (Aliah Nur et al., 2024) memberikan ASI dapat

Kesimpulan

Oketani *breast massage* sangat efektif meningkatkan laktasi pascapersalinan. Pijat ini mengacu pada jenis pijatan dengan delapan teknik tangan, termasuk tujuh teknik untuk memisahkan kelenjar susu dan satu teknik memerah ASI untuk masing-masing payudara kiri dan kanan dengan tujuan mengatasi masalah menyusui pada ibu pascapersalinan. Dilakukan pada hari pertama hingga hari kelima setelah melahirkan selama 15 menit.

Daftar Pustaka

- Aliah Nur, Rofika Ana, Kusumastuti, & Hidayah Ardiyah. (2024). *Buku Ajar Komplementer Kebidanan* (Adawiyah, Ed.). Mahakarya Citra Utama.
- Alisjahbana, A. Salsiah., & Murniningtyas, Endah. (2018). *Tujuan pembangunan berkelanjutan di Indonesia: konsep, target, dan strategi implementasi*. Unpad Press.
- Angellina, S., Handayani, L., Pabidang, S., Suryantara, B., Guna Bangsa Yogyakarta, Stik., & Panca Bhakti Pontianak, Stik. (2024). *Factors Affecting COVID-19 Vaccination In Pregnant Women at The Padang Tikar Health Center*. <https://doi.org/10.62872/g32sac52>
- Br Sembiring, D. (2023). Efektifitas Perawatan Payudara Dengan Tehnik Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Produksi ASI. In *Journal of Health and Medical Science* (Vol. 3, Issue 1). <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jkes/home>
- Endah, T., Lestari, W., Stikes, T. F., Cipta, B., & Purwokerto, H. (2024). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum Sectio Caesarea Di RSUD meningkatkan ikatan ibu dan anak. Pijat Oketani telah terdaftar sebagai teknik manajemen laktasi. Pijat Oketani dapat mengatasi masalah ini dengan meningkatkan sekresi ASI pada ibu menyusui yang mengalami kesulitan dalam menyusui (Tasnim et al., 2019).
- Gerakan ini sangat mudah dilakukan dirumah, tanpa biaya dan efek samping selain itu manfaat lainnya dari pijat oketani adalah tidak menimbulkan rasa sakit, mengoptimalkan sekresi ASI sehingga mengurangi kecemasan pada ibu dan membantu meningkatkan berat badan bayi karena terpenuhinya nutrisi bayi. Oleh karena itu diharapkan tenaga kesehatan berperan penting dalam mempromosikan dan mempraktekan pijat Oketani.
- Cilacap. In *Jurnal Kesehatan Dan Science: Vol. XX* (Issue 2).
- Esty Wilanda Hamid, Ryzky Diah Anggraini, & Dwi Riyan Arisentantia. (2024). Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Pmb Suryani Kota Balikpapan Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, 8.
- Handayani, L., Angellina, S (2023). Literatur Review: Penerapan Metode Komplementer untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Vol. 13 Nomor 1*.
- Jayanti, C., & Devi Yulianti, Mk. (2022). *Coronaphobia Dan Kelancaran ASI di Masa Post Partum*. www.penerbitlitnus.co.id
- Junita, N., Susaldi, Fauziah, N., Dwimeiza Sulistyowati, P., Hamida Maisaroh Nurlatu, S., & Nafs, T. (2022). Pijat Oketani Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(3), 138–144. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i3.16>
- Katili, D. N. O., Sayuti Djau, M., Djunaid, U., & Abdullah, R. (2022). Pengaruh Pijat

Oketani Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Jakiyah: Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah*, 7(1), 58–63.
<https://doi.org/10.35721/jakiyah.v7i1.107>

- Machmudah, Khayati, N., Widodo, S., Hapsari, E. D., Haryanti, F. Pijat Oketani Menurunkan Kadar Hormon Kortisol Pada Ibu Menyusui Di Kota Semarang. *Jurnal Nursescope*.
- Netra R. (2025). Khasiat Pijat Oketani dan Pijat Terapi pada Ibu Menyusui dengan Pembengkakan Payudara. *IJSREM*.
- Tasnim, S., Roy, S. K., Jahan, K., Nazmeen, S., Debnath, S. C., & Islam, A. B. M. M. (2019). Difficulties in breastfeeding: Easy solution by oketani breast massage. *Bangladesh Medical Research Council Bulletin*, 45(3), 149–154.
<https://doi.org/10.3329/BMRCB.V45I3.4>
- Tentya, P. :, Masfufa, I., Hendriyani, H., & Mulyantoro, D. K. (n.d.). Sukses Menyusui Dengan Pijat Oketani & Edukasi Menyusui. *www.freepik.com*
- UNICEF. (2025). Mothers Need More Breastfeeding Support During the Critical Period of Newborn Care. <https://www.Unicef.Org/Indonesia/Id/Press-Releases/Ibu-Membutuhkan-Lebih-Banyak-Dukungan-Menyusui-Selama-Masa-Kritis-Bayi-Baru-Lahir>.
- Vera Iriani, Nuur Rosdianto, Niyati Hirohima, Nissa Damar Aulia, & Rusyanti Siti. (2024). *Asuhan Masa Nifas dan Menyusui*. Penerbit NEM.
- WHO.(2025a).Breastfending. https://www.WHO.Int/HealthTopics/Breastfeeding#tab=tab_1.
- WHO. (2025b). World Breastfeeding Week, UNICEF and WHO call for equal access to breastfeeding support. <https://Www.Who.Int/News/Item/31-07-2024-on-World-Breastfeeding-Week--Unicef-and-Who-Call-for-Equal-Access-to-Breastfeeding-Support>.
- Zakarija-Grkovic, I., & Stewart, F. (2020). Treatments for breast engorgement during lactation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(9).
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD006946.pub4>

