

PENGARUH PEMBERIAN PERAWATAN PAYUDARA DENGAN TEHNIK PIJAT OKETANI TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM

¹Elvrinica Christina, ²Bela Purnama Dewi

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan Stikes Mitra Adiguna Palembang
Komplek Kenten Permai Blok J 9-12 Kelurahan Bukit Sangkal Palembang
Email : ¹celwijayabong@gmail.com, ²belapurnamadewi@gmail.com

ABSTRAK

Cakupan ASI eksklusif bayi di dunia sebesar 41 % sedangkan target WHO untuk ASI eksklusif di dunia sebesar 70% (*Global Breast feeding Collective, Unicef* dan WHO, 2018). Tidak semua ibu postpartum langsung mengeluarkan ASI. Untuk merangsang pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin di Indonesia ada banyak jenis metode yang dapat dijadikan pilihan bagi ibu yang mengalami masalah selama menyusui salah satunya teknik pijat oketani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian perawatan payudara dengan teknik pijat oketani terhadap produksi ASI pada ibu post partum di RSIA Az-Zahra Palembang. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre-eksperimen* dengan desain rancangan *one groups pretest—post test Design*. Sampel pada penelitian ini adalah ibu post partum hari 1-3 sebanyak 71 sampel dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan 1 - 31 Januari 2025 di RSIA Az-Zahra Palembang. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan $0.001 < 0.05$ dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan perawatan payudara dengan teknik pijat oketani terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di RSIA Az-Zahra Palembang. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi ibu post partum dan dapat di aplikasikan dirumah sehingga produksi ASI ibu menjadi lancar dan gizi pada bayi terpenuhi.

Kata kunci : Pijat Oketani, Perawatan Payudara, Ibu post partum.

ABSTRACT

Coverage of exclusive breastfeeding for babies in the world is 41%, while the WHO target for exclusive breastfeeding in the world is 70% (Global Breast Feeding Collective, Unicef and WHO, 2018). Not all postpartum mothers immediately express breast milk. To stimulate the release of the hormones prolactin and oxytocin in Indonesia, there are many types of methods that can be used as an option for mothers who experience problems during breastfeeding, one of which is the oketani massage technique. This study aims to determine the effect of providing breast care using the oketani massage technique on breast milk production in post partum mothers at RSIA Az-Zahra Palembang. This research method uses a pre-experimental research method with a one group pretest—post test design. The sample in this study was 71 post partum mothers on days 1-3 using the purposive sampling method. The research was conducted from 1 - 31 January 2025 at RSIA Az-Zahra Palembang. The results of this research showed that based on the Wilcoxon test, it was found to be $0.001 < 0.05$, it could be concluded that there was a significant effect of breast care using the oketani massage technique on the smoothness of breastfeeding in postpartum mothers at RSIA Az-Zahra Palembang. It is hoped that this research will be useful for post partum mothers and can be applied at home so that the mother's breast milk production runs smoothly and the baby's nutrition is met.

Keywords: Oketani massage, breast care, post partum mothers.

PENDAHULUAN

United Nation Childrens Fund (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) merekomendasikan sebaiknya anak hanya disusui ASI selama paling sedikit enam bulan. Air susu ibu dapat mencerdaskan dan meningkatkan kualitas generasi muda bangsa, setiap bayi yang diberi ASI akan mempunyai kekebalan alami terhadap penyakit karena ASI banyak mengandung antibodi, zat kekebalan aktif yang akan melawan masuknya infeksi ke dalam tubuh bayi. Saat ini sekitar 40 % kematian balita terjadi pada satu bulan pertama kehidupan bayi, dengan pemberian ASI akan mengurangi 22 % kematian bayi dibawah 28 hari, dengan demikian kematian bayi dan balita dapat dicegah melalui pemberian ASI Eksklusif secara dini dari sejak bayi dilahirkan di awal kehidupannya.(Tri Zelharsandy et al., 2024)

Menurut WHO (2020) ASI Eksklusif membantu bayi bertahan hidup dan membangun antibodi yang mereka butuhkan agar terlindungi dari berbagai penyakit, peningkatan angka ibu menyusui secara global berpotensi menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak usia balita dan dapat mencegah penambahan 20.000 kasus kanker payudara pada perempuan setiap tahunnya. (WHO,2020).

Cakupan ASI eksklusif bayi di dunia sebesar 41 % sedangkan target WHO untuk ASI eksklusif di dunia sebesar 70% (*Global Breast feeding Collective, Unicef* dan WHO, 2018). Berdasarkan data dari profil kesehatan Indonesia tahun 2019, Cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2019 sebesar 67,74 %, angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2019 yaitu 50%. Tetapi hasil tersebut belum mencapai target pemerintah yang menargetkan pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 80% (Kemenkes, 2020).

Cakupan pemberian ASI Eksklusif yang terhimpun di Provinsi Sumatera Selatan telah mencapai target sebesar 60,7%. Cakupan meningkat 0,7%

dibanding tahun 2018 dengan cakupan 60%. Berdasarkan kabupaten, terdapat tiga kabupaten yang belum memenuhi target ASI Eksklusif 47%, yaitu Kabupaten Musi Rawas (46,8%), Kabupaten Ogan Ilir (45,8%), dan Musi Rawas Utara (Muratara) yang cakupannya hanya 40,4%. Sedangkan Kota Palembang menjadi wilayah dengan cakupan ASI Eksklusif tertinggi sebesar 74,6%, tetapi hasil tersebut belum mencapai target pemerintah yang menargetkan pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 80% (Kemenkes, 2020).

ASI dihasilkan oleh kerja gabungan hormon dan refleks. Selama kehamilan, terjadi perubahan pada hormon yang akan menyiapkan jaringan kelenjar (alveolli) 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. 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. Banyak wanita dapat merasakan payudaranya terperas saat menyusui, itu menunjukkan bahwa ASI mulai mengalir dari alveoli ke ductus latiferous (Desi Br Sembiring, 2023).

Tidak semua ibu postpartum langsung mengeluarkan ASI. Untuk merangsang pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin di Indonesia ada banyak jenis metode yang dapat dijadikan pilihan bagi ibu yang mengalami masalah selama menyusui, seperti pijat oksitosin, pijat prolaktin, pijat marmet, perawatan payudara dan lain sebagainya. Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah. Adapun masalah yang menyebabkan ibu

gagal dalam menyusui adalah puting susu lecet, payudara bengkak (bendungan ASI) mastitis dan abses payudara. Produksi ASI dipengaruhi oleh faktor hormonal (prolaktin dan oksitosin), asupan makanan, kondisi psikologis ibu, perawatan payudara, frekuensi menyusui dan konsumsi obat/kontrasepsi hormonal. (Miskiyah Tamar, 2023)

Salah satu jenis pijat payudara yang tengah gencarnya dipromosikan oleh Jepang dan telah diterapkan sebagai sebuah program pendukung ASI Eksklusif yang dipopulerkan oleh Sotomi Oketani dan sudah di laksanakan dibeberapa negara, serta terbukti berhasil pelaksanaannya yaitu *pijat oketani*. Sotomi menjelaskan bahwa menyusu dapat meningkatkan kedekatan (bonding) antara ibu dengan bayi sekaligus mendukung pertumbuhan fisik dan mental anak secara alami. (Sari *et al.*, 2020)

Pijat oketani merupakan perawatan payudara yang unik yang pertama kali dipopulerkan oleh Sotomi Oketani dari jepang dan sudah dilaksanakan dibeberapa negara antara lain Korea, Jepang dan Bangladesh. Sotomi menjelaskan bahwa menyusui dapat meningkatkan kedekatan (bounding) antara ibu dengan bayi sekaligus mendukung (Sari *et al.*, 2020).

Pemberian ASI sangat bermanfaat untuk bayi dan ibu. Manfaat untuk bayi diantaranya meningkatkan berat badan bayi setelah lahir, sebagai antibodi, mencegah karies dentis, membuat bayi merasa nyaman, meningkatkan kecerdasan bayi. Manfaat untuk ibu yaitu mencegah kehamilan selama 6 bulan pertama, mencegah kanker payudara dan kanker ovarium, melancarkan produksi Air Susu Ibu (ASI), dan menurunkan berat badan ibu setelah melahirkan (Junita *et al.*, 2022).

Berdasarkan data RSIA Az-Zahra didapatkan data ibu yang melahirkan dari bulan Juli – September sebanyak 240 ibu melahirkan normal maupun SC. Pada tanggal tanggal 9 Juli 2024 peneliti melakukan studi pendahuluan didapatkan 5

dari 7 ibu yang melahirkan mengatakan ASI belum keluar pada hari pertama dan tidak mengetahui tentang pijat oketani dan tidak mengerti bagaimana prosedur dan manfaat dari pijat oketani tersebut.

Berdasarkan hal tersebut, sehingga peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Teknik Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum”

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian *pre-eksperimen*. Dengan Desain rancangan *one groups pretest—post test Design*. Arikunto (2015) mengatakan, bahwa *one group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di RSIA Az-Zahra Palembang. Penelitian ini dilaksanakan pada awal Januari – akhir Januari 2025. Sebelum dilakukan penelitian peneliti sudah mengajukan kelayakan etik di komite etik Stikes Mitra Adiguna dengan No. sertifikat No. 80/EC/STIKES-MAG/XII/2024.

Target/Subjek Penelitian

Populasi yang akan dipakai dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum mulai dari hari 1 – 3. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 6 September 2024 jumlah populasi ibu pot partum 3 bulan terakhir sebanyak 240 orang dimana rata – rata perbulan 80 orang ibu post partum. Besar sampel dalam penelitian ini sejumlah 71 orang.

Prosedur

Peneliti mengawali penelitian dengan menyiapkan proposal dan

instrumen penelitian. Sebelum melakukan pengumpulan data, perlu dilihat alat ukur pengumpulan data tersebut antara lain dapat berupa kuesioner/angket, observasi wawancara atau gabungan ketiganya.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrument penelitian yang digunakan pada variabel pijat oketani adalah dengan pedoman pelaksanaan pijat oketani.

Instrument dalam penelitian ini diambil dari Septi (2018) dengan judul *Pengaruh Peran Suami Dalam Melakukan Pijat Ositosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas*. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tetutup.

Teknik Analisis Data

Data hasil penelitian selanjutnya dilakukan pengolahan data dan dianalisis dengan menggunakan analisis univariat, untuk menggambarkan distribusi frekuensi dilakukannya pijat oketani dan kelancaran ASI. Sedangkan analisis bivariat menggunakan Uji wilcoxon digunakan untuk menilai pengaruh pemberian pijat oketani.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisa ini dilakukan dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dari kelancaran produksi ASI pada ibu post partum sebelum dan setelah dilakukan perawatan payudara dengan teknik pijat oketani, data disajikan dalam bentuk tabel dan teks.

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 71 responden. Hasil analisis univariat dari variabel kelancaran produksi ASI pada ibu post partum sebelum dilakukan perawatan payudara dengan teknik pijat oketani dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Produksi ASI pada Ibu

Post Partum Sebelum Dilakukan Perawatan Payudara dengan teknik pijat oketani di RSIA Az-Zahra Palembang

Produksi ASI pada ibu post partum	Frekuensi	%
Lancar	23	32,4
Tidak lancar	48	67,6
Total	71	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan distribusi produksi ASI pada ibu post partum sebelum dilakukan perawatan payudara dengan teknik pijat oketani diketahui bahwa responden ibu post partum yang produksi ASI nya tidak lancar sebanyak 23 responden (32,4 %), produksi ASI lancar sebanyak 23 responden (67,6 %).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Produksi ASI pada Ibu Post Partum Setelah Dilakukan Perawatan Payudara dengan teknik pijat oketani di RSIA Az-Zahra Palembang

Produksi ASI pada ibu post partum	Frekuensi	%
Lancar	56	78,9
Tidak lancar	15	21,1
Total	71	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan distribusi produksi ASI pada ibu post partum setelah dilakukan perawatan payudara dengan teknik pijat oketani diketahui bahwa responden dengan produksi ASI lancar sebanyak 56 responden (78,9 %), produksi ASI tidak lancar sebanyak 15 responden (21,1 %).

Analisis Bivariat

Analisa ini dilakukan terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum sebelum dan sesudah dilakukan intervensi perawatan payudara dengan teknik pijat oketani dengan uji statistik yang sesuai

dengan tujuan penelitian. Dalam hal ini berhubung kelancaran ASI pada ibu post partum berdistribusi normal maka analisis data yang digunakan yaitu uji *wilcoxon* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dimana ketentuannya adalah jika nilai $p\ value \geq \alpha$ ($0,05$) berarti tidak ada pengaruh dan jika $p\ value < \alpha$ ($0,05$) berarti ada pengaruh perawatan payudara dengan teknik pijat oketani terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di RSIA Az-Zahra Palembang.

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 71 responden. Pada analisis bivariat ini digunakan untuk mengetahui perbedaan kelancaran ASI pada ibu postpartum sebelum dan sesudah dilakukan intervensi perawatan payudara dengan teknik pijat oketani. Setelah di dapat data dari analisis univariat dan perhitungan menggunakan uji *wilcoxon*, maka di peroleh:

Tabel 4.4 Perbedaan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum Sebelum dan Sesudah diberikan perawatan payudara dengan teknik pijat oketani di RSIA Az-Zahra Palembang

Variabel	Z	P value	N
Kelancaran ASI pada ibu post partum sebelum diberikan perawatan payudara dengan teknik pijat oketani	-5,745		
Kelancaran ASI pada ibu post partum setelah diberikan perawatan payudara dengan teknik pijat oketani		0,001	71

Berdasarkan tabel 4. 4 dapat diketahui bahwa hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, maka nilai Z yang didapat sebesar -5,745 dengan p value (*Asymp. Sig 2 tailed*) sebesar 0,001 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ($p\ value = 0,001 < 0,05$) maka dapat dinyatakan ada

pengaruh yang signifikan perawatan payudara dengan teknik pijat oketani terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di RSIA Az-Zahra Palembang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis bivariat diketahui bahwa hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, maka nilai Z yang didapat sebesar -5,745 dengan $p\ value$ (*Asymp. Sig 2 tailed*) sebesar 0,001 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ($p\ value = 0,001 < 0,05$).

Berdasarkan analisis uji statistik diperoleh nilai signifikan untuk Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikan untuk kelancaran produksi ASI pada ibu post partum berdasarkan uji *wilcoxon* sebesar 0,001 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ($p\ value = 0,000 < 0,05$) maka dapat dinyatakan ada pengaruh yang signifikan pemberian perawatan payudara dengan teknik pijat oketani terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di RSIA Az-Zahra Palembang.

Pada hari pertama ketika peneliti mengecek kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di RSIA Az-Zahra, didapatkan banyak ASI ibu yang belum keluar, walaupun ibu sudah memberikan ASI secara langsung ke bayi. Kemudian peneliti memberikan pengetahuan kepada ibu post partum tentang perawatan payudara dengan teknik pijat oketani akan membuat produksi ASI menjadi lancar. Ibu post partum di berikan demonstrasi tentang pijat oketani dan memperagakan secara langsung pada payudara ibu. Pada hari kedua didapatkan produksi ASI menetes, areola dan puting lebih elastis serta konsistensi payudara menjadi lebih lunak. Hal ini sesuai dengan teori Oketani bahwa produksi ASI yang belum lancar pada hari kedua sehingga bayi di anggap perlu diberikan minuman lain. Padahal komponen penting untuk kelangsungan hidup bayi adalah dengan pemberian ASI sedini mungkin.

Pada hari ketiga produksi ASI menjadi lancar, areola dan puting lebih elastis serta konsistensi payudara menjadi lebih lunak, bayi menjadi tenang. (Br Sembiring, 2023) menjelaskan ASI mulai ada kira-kira pada hari ketiga dan keempat. Bila ibu menyusui sesudah bayi lahir dan bayi sering menyusu, maka proses adanya ASI akan meningkat. Pada hari keempat produksi ASI menjadi lancar, keadaan areola dan putting lebih elastis serta konsistensi payudara menjadi lunak, bayi menjadi lebih tenang dan ibu post partum dapat menyusui bayinya. Empat hari pasca-persalinan produksi ASI terus meningkat, semakin sering bayi menyusui maka semakin banyak ASI yang diproduksi. Hal ini karena isapan bayi akan memberikan rangsangan untuk segera mengeluarkan hormon oksitosin untuk memerah ASI.

Pemijatan dilakukan sebanyak 1 hari 1 kali pada pagi hari. Apabila ibu post partum yang telah diberikan pijat oketani oleh peneliti dan pada hari ke dua atau hari ke tiga ibu sudah pulang maka pemijatan oketani dilanjutkan di rumah secara mandiri. Ada juga responden yang dilakukan intervensi pada hari ke dua ASI sudah lancar dan tetap di anjurkan untuk dilakukan pijat oketani untuk menghindari bendungan ASI pada ibu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI saat menyusui, antara lain frekuensi ibu menyusui, menghindari pemberian susu formula dan pengaruh psikologi ibu saat menyusui juga. Kriteria kelancaran ASI sendiri dilihat dari ciri-ciri bayi yang cukup ASI antara lain bayi akan terlihat puas setelah menyusu, bayi akan tertidur pulas dan tidak menangis, bayi tampak sehat dan terdapat kenaikan berat badan rata-rata 500 gram setiap bulannya. Gerakan isapan anak dapat mempengaruhi stimulus pada puting susu. Dalam puting susu terdapat banyak ujung saraf sensoris. Bila dirangsang, timbul impuls menuju hipotalamus selanjutnya ke kelenjar *hipofise anterior* (bagian depan) sehingga

kelenjar ini menghasilkan hormon prolaktin. Rangsangan puting susu tidak hanya diteruskan sampai ke kelenjar *hipofise interior*, tetapi juga ke kelenjar *hipofise posterior* (bagian belakang), yang menghasilkan hormon oksitosin. Salah satu usaha untuk memperbanyak ASI adalah dengan menyusui anak secara teratur. Semakin anak menghisap puting susu ibu, maka akan terjadi peningkatan produksi ASI. Dan sebaliknya jika anak berhenti menyusu maka terjadi penurunan ASI. (Fajri et al., 2020)

ASI merupakan makanan alamiah yang ideal untuk bayi terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi. ASI mengandung semua zat gizi (nutrient) yang dibutuhkan untuk membangun dan menyediakan energi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Secara fisiologi ASI, ketika payudara mulai digunakan untuk menyusui, di bawah areola terdapat bagian saluran yang melebar disebut sinus laktiferus yang berfungsi sebagai tempat penampung susu. Agar bayi mendapatkan ASI, areola inilah yang perlu dimasukkan ke dalam mulut bayi bukan hanya puting agar isapan dan gerakan lidah bayi dapat memerah ASI yang terdapat di sinus laktiferus sehingga produksi ASI menjadi lancar dan kebutuhan bayi terpenuhi. (Purnama Dewi et al., 2022)

ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi dalam enam bulan pertama kehidupannya. Untuk merangsang pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin di Indonesia ada banyak jenis metode yang dapat dijadikan pilihan bagi ibu yang mengalami masalah selama menyusui, seperti pijat oksitosin, pijat prolaktin, pijat marmet, perawatan payudara dan lain sebagainya. (Br Sembiring, 2023)

Pijat oketani merupakan salah satu metode perawatan payudara yang tidak mengakibatkan rasa nyeri. Pijat oketani dapat merangsang kekuatan otot pectoralis sehingga dapat meningkatkan produksi ASI

dan membuat payudara lebih lembut dan elastis. Miskiyah Tamar, 2023).

Berdasarkan analisis peneliti bahwa pemberian inovasi pijat oketani efektif dalam melancarkan produksi ASI karena pijat oketani merangsang otot-otot dada yang lebih besar untuk meningkatkan produksi ASI. Pijat Oketani dapat melunakkan seluruh payudara meningkatkan kelenturan aerola menjadi elastis dan berwarna merah muda, duktus lactiferous dan *nipple* (puting) juga menjadi lebih elastis dan bulat. Seluruh payudara menjadi lebih lentur sehingga menghasilkan Air Susu Ibu (ASI) yang berkualitas

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di RSIA Az-Zahra Palembang tahun 2025 , maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi kelancaran produksi ASI pada ibu post partum sebelum dilakukan intervensi perawatan payudara dengan teknik pijat oketani diketahui bahwa responden yang produksi ASI nya lancar sebanyak 23 responden (32,4 %), yang tidak lancar sebanyak 48 responden (67,6%).
2. Distribusi frekuensi kelancaran produksi ASI pada ibu post partum setelah dilakukan intervensi perawatan payudara dengan teknik pijat oketani diketahui bahwa responden yang produksi ASI nya lancar sebanyak 56 responden (78,9 %), yang tidak lancar sebanyak 15 responden (21,1%).
3. Ada pengaruh pemberian perawatan payudara dengan teknik pijat oketani dengan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum dengan nilai *p value test* sebesar 0,001 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau (*p value* = 0,010< 0,05)

SARAN

Disarankan agar tenaga kesehatan mengintegrasikan edukasi perawatan payudara dengan teknik pijat Oketani ke dalam pelayanan rutin ibu post partum melalui konseling, kelas ibu nifas, serta penyusunan SOP dan pelaksanaan seminar atau workshop berkelanjutan guna mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Institusi pendidikan diharapkan memperkuat kurikulum dan referensi berbasis evidence-based practice terkait laktasi dan teknik pijat Oketani serta mendorong penelitian dan pengabdian masyarakat. Sementara itu, peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan penelitian serupa dengan desain dan metode yang lebih variatif, jumlah sampel lebih besar, serta penambahan variabel lain untuk memperkuat bukti ilmiah dan rekomendasi intervensi keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. (2015) *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Erlangga.
- Aryanti, D., Gustanti, A., & Februanti, S. (2023). Implementasi Pijat Oksitosin dan Hypnobreastfeeding Dalam Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Di Ruang Delima RSUD Ciamis. *JOURNAL OF BAJA HEALTH SCIENCE*, 3(01), 1-10.
- Astari, A. D. (2019). *Pijat Oketani Lebih Efektif Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post-Partum Dibandingkan dengan Teknik Marmet Oketani*. *Massage Is More Effective in Increasing Breast Milk Production Compared with Marmet Technique*. <http://prosiding.unimus.ac.id>
- Br Sembiring, D. (2023). Efektifitas Perawatan Payudara Dengan Teknik Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Produksi ASI. In *Journal of Health and Medical Science* (Vol. 3, Issue 1).

- Bela Purnama Dewi, Nurjanah. (2022). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Asi Eksklusif Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan* Volume Vol.12, No.24, <https://ejurnal.stikesmitraadiguna.ac.id/plugins/generic/pdfJsViewer/pdf.js/web/viewer.html?file=https%3A%2F%2Fejurnal.stikesmitraadiguna.ac.id%2Fjurnal%2F12%2F24%2F1224.pdf>.

Desi Br Sembiring. (2024). Efektifitas Perawatan Payudara Dengan Teknik Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Produksi ASI Desi Br Sembiring. *Journal of Health and Medical Science* Volume 3, Nomor 1, Januari 2023.

Dinkes Provinsi, S. S. (2018). *Rencana Kinerja Tahunan Deskonsentrasi Dinas Kesehatan* (Issue 62). <https://erenggar.kemkes.go.id/file/2018/e-performance/2-110009-2tahunan-847.pdf>

Dong, A. S. I. E., & Lim, R. (n.d.). “*ASI Ekslusif Dong!*”

IDAI. (2015). *Masalah Ibu Bekerja ASI Atau Susu Formula*.

Fajri, N., Rahayuningsih, I., Nizami, N. H., & Rizkia, M. (2020). KEBUTUHAN DAN KENDALA KADER KESEHATAN DALAM MEMBANTU KEBERHASILAN IBU MENYUSUI NEEDS AND OBSTACLES OF COMMUNITY HEALTH WORKER IN HELPING SUCCESSFUL BREASTFEEDING MOTHERS. *SEL Jurnal Penelitian Kesehatan*, 7(2), 89–97. <https://doi.org/10.41535/sel.v7i2.4389>

Harahap IF, Siagian A, Tampubolon E. Pengaruh Faktor Predisposisi Pendukung dan Pendorong Ibu Terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Pangirkiran Kecamatan Halongonan Kabupaten Padang Lawas Utara.

Jurnal Ilmiah PANNMED. 2015;10(1):155–6. Tersedia dari: <http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/pannmed/article/view/256>

Jama, F. (2019). EFEKTIFITAS PIJAT OKETANI TERHADAP BENDUNGAN ASI PADA IBU POSTPARTUM DI RSB.MASYITA MAKASSAR. In *JOURNAL OF ISLAMIC NURSING* (Vol. 4, Issue 1).

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>

Junita Nurfatmi, Nurul fauziah, et al. 2022. Pijat Oketani Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Vol. 1 No. 3 (2022): SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*. <https://journals.mpi.co.id/index.php/SJKI/issue/view/3>

Miskiyah Tamar 2023. Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui : Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui . *Jurnal Inspirasi Kesehatan* . 1, 2 (Nov. 2023), 123–132. DOI:<https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.64>

Miskiyah Tamar. (2022). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Inspirasi Kesehatan* . 1(2), 123–132. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.64>

Ni'mah, N. L. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemberian Asi Eksklusif pada ibu bekerja. *Jurnal Kedokteran Umum*, 6(2), 12–16.

- (Nursalam,2008).Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI Ekskusif pada bayi.Edisi 1. Jakarta Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Purnama Dewi, B., Program Studi, N., Mitra Adiguna Palembang Komplek Kenten Permai Blok, S. J., Kunci, K., Tempat Kerja, D., & ASI Eksklusif, K. (2022). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBERHASILAN ASI EKSKLUSIF PADA IBU BEKERJA* (Vol. 12, Issue 24).
- Putri, L. K., Karimi, J., & Nugraha, D. P. (2013). Fakultas kedokteran universitas riau. *Pedoman Penyelenggaran Pendidikan Fakultas Kedokteran Tahun Akademik 2014/2015*, 1–9.
- Rosyadi, D. W. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Bekerja, Jam Kerja Ibu dan Dukungan Tempat Bekerja dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Banyudono I. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta*. http://eprints.ums.ac.id/47204/28/1.NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Sartika, S. (2018). HUBUNGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DENGAN PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN PADA BAYI USIA 7-12 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS POASIA TAHUN 2018 Diajukan. *Politeknik Kesehatan Kendari*, 20.
- Septiani, Hanulan , Budi, Artha K. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI eksklusif oleh IbuSMenyusui yang Bekerja sebagai Tenaga Kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2017;2(2):11–3. Tersedia dari: www.jurnal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Wirasatari, B. (IDAI). (2023). Pemberian Susu Formula pada Bayi Baru Lahir. *Indonesian Pediatric Society (IDAI)*, 1. <http://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/pemberian-susu-formula-pada-bayi-baru-lahir>
- Islamilena, Nurul Syifa (2021). Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. In *hubungan duk luarga terhadap asi ekskl*
- Yasni, H., Sasmita, Y., s Aceh Prodi Keperawatan tan, P. (2020). *Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan*. 8(4).
- Yusrina A, Devy SR. Faktor yang Mempengaruhi Niat Ibu Memberikan ASI Eksklusif di Kelurahan Magersari, Sidoarjo. *Jurnal Promkes*. 2016;4(1):12. Tersedia dari: <https://ejournal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/5802/3711>