

---

**PENGARUH PIJAT OKETANI TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI  
PADA IBU NIFAS**

Oleh ;

Wella Anggraini<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> STIKes Bakti Utama Pati, Email: [wellaanggraini89@gmail.com](mailto:wellaanggraini89@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Rendahnya produksi Air Susu Ibu merupakan hambatan utama dalam pencapaian target Air Susu Ibu eksklusif yang dapat diatasi melalui berbagai intervensi non-farmakologis. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pijat oketani terhadap peningkatan produksi Air Susu Ibu pada ibu nifas

**Metode:** penelitian menggunakan desain pra eksperimental dengan rancangan one group pre-test dan post-test yang melibatkan 30 responden ibu nifas menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa lembar observasi yang telah teruji validitas dan reliabilitas. Intervensi pijat oketani dilakukan selama satu bulan dengan frekuensi dua kali seminggu. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon karena distribusi data tidak normal.

**Hasil:** penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan produksi Air Susu Ibu sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai p-value 0,001. Sebelum intervensi 56,6% responden mengalami produksi Air Susu Ibu kurang, setelah intervensi hanya 4,3% yang masih mengalami produksi kurang dengan tingkat keberhasilan 92,3%.

**Kesimpulan:** Pijat oketani terbukti efektif meningkatkan produksi Air Susu Ibu melalui stimulasi otot pectoralis dan efek relaksasi yang mendukung pelepasan hormon oksitosin

**Kata kunci :** pijat oketani, produksi Air Susu Ibu, ibu nifas

---

**PENGARUH PIJAT OKETANI TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI  
PADA IBU NIFAS**

By ;

Wella Anggraini<sup>1)</sup>

2) STIKes Bakti Utama Pati, Email: [wellaanggraini89@gmail.com](mailto:wellaanggraini89@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background;** *Low breast milk production is a major barrier in achieving exclusive breastfeeding targets that can be overcome through various non-pharmacological interventions. This study aims to analyze the effect of oketani massage on increasing breast milk production in postpartum mothers*

**Method;** *The research method used a pre-experimental design with a one group pre-test and post-test design involving 23 postpartum mother respondents using total sampling technique. Research instruments were observation sheets that had been tested for validity and reliability. Oketani massage intervention was carried out for one month with a frequency of twice a week. Data were analyzed using the Wilcoxon test because the data distribution was not normal.*

**Result;** *The results showed that there was a significant difference in breast milk production before and after the intervention with a p-value of 0.001. Before the intervention, 56.6% of respondents experienced insufficient breast milk production, after the intervention only 4.3% still experienced insufficient production with a success rate of 92.3%.*

**Conclusion;** *Oketani massage proved effective in increasing breast milk production through pectoralis muscle stimulation and relaxation effects that support oxytocin hormone release.*

**Keyword:** *oketani massage, breast milk production, postpartum mothers*

## PENDAHULUAN

Pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif merupakan fondasi utama dalam memberikan nutrisi optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi pada enam bulan pertama kehidupan. Keberhasilan praktik menyusui tidak hanya bergantung pada komitmen ibu, tetapi juga memerlukan dukungan komprehensif dari tenaga kesehatan melalui pemberian edukasi yang tepat mengenai teknik peningkatan produksi dan pengeluaran ASI. Intervensi edukasi kesehatan yang diberikan oleh profesional kesehatan terbukti dapat mengoptimalkan keberhasilan program ASI eksklusif, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung praktik menyusui yang berkelanjutan dan efektif bagi kesehatan maternal dan neonatal (Rahmi et al., 2021). Organisasi kesehatan internasional seperti UNICEF dan World Health Organization (WHO) telah secara konsisten mempromosikan dukungan komprehensif bagi ibu menyusui di Indonesia, dengan fokus khusus pada periode kritis minggu pertama kehidupan bayi. Data global menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif pada tahun 2022 mencapai 48%, namun angka ini masih signifikan di bawah target WHO yang menetapkan 70% sebagai standar optimal. Disparitas regional menunjukkan variasi

yang mencolok, dimana Asia Selatan mencatatkan prevalensi tertinggi dengan 60% bayi mendapat ASI eksklusif, sementara Amerika Utara hanya mencapai 26% untuk bayi usia 0-5 bulan, mengindikasikan perlunya strategi intervensi yang disesuaikan dengan kondisi geografis dan sosio-kultural (UNICEF, 2022).

Landasan hukum pemberian ASI eksklusif di Indonesia telah ditetapkan melalui Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, yang secara tegas mendefinisikan ASI eksklusif sebagai pemberian ASI kepada bayi sejak lahir hingga berusia enam bulan tanpa penambahan atau penggantian dengan makanan atau minuman lain, kecuali obat, vitamin, dan mineral sesuai indikasi medis. Regulasi ini memberikan kerangka kerja yang jelas bagi implementasi program ASI eksklusif di seluruh sistem pelayanan kesehatan nasional, sekaligus menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan konseling dan dukungan kepada ibu menyusui untuk mencapai target cakupan yang ditetapkan (Kemenkes, 2023). Capaian nasional cakupan ASI eksklusif pada bayi berusia 6 bulan tahun 2023 mencapai 63,9%, telah melampaui target program sebesar 50%. Namun, disparitas regional masih

menunjukkan kesenjangan signifikan, dengan Provinsi Nusa Tenggara Barat mencatatkan persentase tertinggi (81,1%) kontras dengan Papua Barat yang hanya mencapai 10,9%. Terdapat 14 provinsi yang belum mencapai target program tahun 2023, termasuk Kalimantan Utara, Riau, Maluku Utara, Sumatera Utara, Sulawesi Utara, Sulawesi Barat, Gorontalo, Maluku, dan provinsi-provinsi di Papua, menunjukkan perlunya intervensi khusus dan strategi yang disesuaikan dengan karakteristik lokal masing-masing wilayah untuk mencapai target nasional (Kemenkes, 2023).

Kondisi di Provinsi Jawa Tengah menunjukkan capaian yang cukup baik dalam program pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, cakupan ASI eksklusif di Jawa Tengah pada tahun 2023 telah mencapai sekitar 78%, sehingga telah melampaui target nasional sebesar 70%. Capaian ini mencerminkan keberhasilan berbagai program promosi kesehatan ibu dan anak, peningkatan peran fasilitas pelayanan kesehatan, serta dukungan kader posyandu dan tenaga kesehatan dalam edukasi menyusui. Namun demikian, masih terdapat kesenjangan antar kabupaten/kota yang menunjukkan bahwa akses layanan, tingkat pendidikan, kondisi sosial ekonomi, dan budaya masyarakat masih

memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif di masing-masing daerah.

Di Kabupaten Pati, pelaksanaan program ASI eksklusif juga menunjukkan perkembangan positif sebagai bagian dari capaian Provinsi Jawa Tengah, meskipun masih menghadapi tantangan di beberapa wilayah. Cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Pati tahun 2023 sebesar 99,6% pada bayi usia 0–6 bulan. Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2022 yang sebesar 75,6% berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Pati Tahun 2023. Namun demikian, tingginya capaian tersebut tetap perlu dipertahankan dan ditingkatkan melalui upaya berkelanjutan, karena dalam praktiknya masih terdapat berbagai hambatan yang menyebabkan penghentian ASI eksklusif sebelum usia 6 bulan. Salah satu hambatan utama yang paling sering dikemukakan ibu adalah produksi ASI yang dirasakan tidak mencukupi kebutuhan bayi

Produksi ASI yang tidak mencukupi merupakan hambatan utama yang paling sering dikemukakan ibu sebagai alasan penghentian pemberian ASI eksklusif. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengoptimalkan produksi ASI, termasuk konsumsi makanan yang dapat merangsang laktasi, perbaikan teknik menyusui yang benar, serta implementasi perawatan payudara yang dilakukan secara

dini dan konsisten. Pendekatan komprehensif ini memerlukan dukungan tenaga kesehatan yang kompeten dalam memberikan edukasi dan bimbingan praktis kepada ibu menyusui, sehingga dapat mengatasi masalah laktasi dan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif (Pratiwi et al., 2021). Stimulasi produksi hormon prolaktin dan oksitosin dapat dilakukan melalui berbagai teknik manual dan perawatan khusus, seperti pijat oksitosin, pijat prolaktin, teknik marmet, dan perawatan payudara komprehensif. Di antara berbagai metode tersebut, pijat oketani telah mendapat perhatian khusus dari Jepang sebagai intervensi yang terbukti efektif dalam mendukung program ASI eksklusif. Pijat oketani bekerja dengan merangsang kekuatan otot pectoralis sehingga dapat meningkatkan produksi ASI sambil membuat jaringan payudara menjadi lebih lembut dan elastis, memberikan manfaat ganda bagi ibu menyusui dalam mengoptimalkan proses laktasi (Romlah & Rahmi, 2019; Tamar et al., 2023). Studi pendahuluan di Desa Tondomulyo menunjukkan bahwa meskipun capaian ASI eksklusif tahun 2024 mencapai 81%, masih terdapat permasalahan signifikan dalam proses menyusui. Data bulan Desember 2024 menunjukkan bahwa dari 6 ibu nifas, 3 ibu

mengalami masalah kurangnya produksi ASI dan 2 ibu mengalami payudara bengkak. Intervensi yang umum dilakukan masih terbatas pada konsumsi sayuran dan teknik perah ASI manual. Kondisi ini mengindikasikan perlunya implementasi teknik intervensi yang lebih efektif seperti pijat oketani, yang telah terbukti memberikan manfaat dalam meningkatkan produksi ASI, mengurangi kecemasan ibu, memberikan kenyamanan, dan membuat bayi lebih tenang saat menyusui (Junita et al., 2022).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian pra eksperimental. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre-Test dan Post-test Design*, dimana peneliti melakukan pre-test sebelum melakukan intervensi kemudian dilakukan post-test setelah diberikan intervensi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 ibu nifas yang ada di wilayah Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati. Teknik pengambilan sampel secara *total sampling*. Analisa data yang digunakan dengan menggunakan uji wilcoxon.

**HASIL****Karakteristik Responden**

Penelitian ini melibatkan 30 responden ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dan diberikan intervensi pijat oketani di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sekar Jaya pada periode April hingga Juni 2025. Berdasarkan distribusi usia, sebagian besar responden (86,7%) berada pada kelompok usia 20-35 tahun yang merupakan usia reproduksi optimal.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Usia ibu nifas

Usia	n	%
20-35 tahun	26	86,7
< 20 tahun dan >35 tahun	4	13,3
Total	30	100

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia yang secara fisiologis mendukung produksi ASI optimal, di mana hormon-hormon laktasi masih mudah dirangsang (Leiwakabessy & Azriani, 2020). Dari aspek pendidikan, mayoritas responden (70%) memiliki tingkat pendidikan SMA/ sederajat.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi Pendidikan ibu nifas**

Pendidikan	n	%
SD-SMP	6	20
SMA/Sederajat	21	70
Perguruan Tinggi	3	10
Total	30	100

Tingkat pendidikan yang memadai berperan penting dalam pemahaman ibu terhadap manajemen laktasi dan kemampuan mengatasi masalah menyusui (Machmudah et al., 2024). Berdasarkan paritas, sebagian besar responden (69,6%) merupakan multipara.

**Tabel 3. Distribusi frekuensi Paritas ibu nifas**

Paritas	n	%
Primipara	16	53,3
Multipara	14	46,7
Total	30	100

Ibu multipara cenderung memiliki produksi ASI yang lebih baik karena memiliki pengalaman dan pengetahuan dari kehamilan sebelumnya (Leiwakabessy & Azriani, 2020; Ariani et al., 2021).

**Produksi ASI Sebelum Intervensi Pijat Oketani**

Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa 53,3% responden mengalami produksi ASI yang kurang, 33,3%

memiliki produksi ASI cukup, dan hanya 13,4% yang memiliki produksi ASI banyak.

**Tabel 4. Distribusi frekuensi Peningkatan Produksi ASI sebelum dilakukan pijat oketani**

Produksi ASI	n	%
Kurang	16	53,3
Cukup	10	33,3
Banyak	4	13,4
Total	30	100

Kondisi ini menunjukkan permasalahan yang umum terjadi pada masa awal nifas, di mana produksi ASI belum optimal. Rendahnya produksi ASI dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk ketidakseimbangan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI (Sestu Iriami Mintaningtyas & Isnaini, 2022). Faktor psikologis seperti kecemasan dan ketakutan ibu juga dapat menghambat refleks let-down dan mempengaruhi produksi ASI (Ariyani et al., 2025).

#### **Produksi ASI Setelah Intervensi Pijat Oketani**

Setelah pemberian intervensi pijat oketani, terjadi perubahan signifikan dalam distribusi produksi ASI responden. Hasil menunjukkan 56,6% responden mengalami produksi ASI banyak, 39,1%

memiliki produksi ASI cukup, dan hanya 4,3% yang masih mengalami produksi ASI kurang.

**Tabel 5. Distribusi frekuensi Peningkatan Produksi ASI sesudah dilakukan pijat oketani**

Produksi ASI	n	%
Kurang	4	
Cukup	9	13,3
Banyak	17	30
Total	30	100

Peningkatan dramatis ini menunjukkan efektivitas pijat oketani dalam meningkatkan produksi ASI. Pijat oketani bekerja dengan cara melancarkan saluran ASI, membuat payudara lebih elastis dan lembut, serta merangsang refleks oksitosin yang penting untuk pengeluaran ASI (Abdullah et al., 2024). Teknik pemijatan pada otot pectoralis juga berkontribusi dalam meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi mekanis pada kelenjar mammae.

#### **Analisis Efektivitas Intervensi**

##### **Uji Normalitas Data**

Sebelum melakukan analisis bivariat, dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk

**Tabel 6. Hasil uji normalitas Shapiro-wilk**

<i>Shapiro-wilk</i>			
	Statistic	df	Sig
Pre test	.840	23	.002
Post test	.883	23	.012

Hasil menunjukkan bahwa baik data pre-test ( $p=0,002$ ) maupun post-test ( $p=0,012$ ) tidak berdistribusi normal ( $p<0,05$ ), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon.

#### **Analisis Perbandingan Pre-Post Intervensi**

Uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara produksi ASI sebelum dan setelah intervensi pijat oketani.

**Tabel 8. Hasil uji wilcoxon Peningkatan produksi asi sebelum dan sesudah diberikan intervensi**

Variabel	(P Value)
Z	-4.214 <sup>b</sup>
Produksi kelancaran ASI <i>pre test – post test</i>	0,001

Dengan nilai  $Z = -4,214$  dan  $p\text{-value} = 0,001$  ( $p<0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif diterima, menunjukkan pengaruh signifikan pijat oketani terhadap peningkatan produksi ASI. Temuan ini konsisten dengan penelitian Turnip et al.

(2024) yang melaporkan pengaruh signifikan pijat oketani dengan  $p\text{-value} 0,004$ , dan penelitian Yolanda (2021) yang menunjukkan nilai  $p\text{-value} 0,000$ . Hasil serupa juga dilaporkan oleh Nurdian & Rahayu (2020) yang menemukan peningkatan volume ASI dari rata-rata 67,86 menjadi 103,57 setelah intervensi kombinasi pijat oketani.

#### **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat oketani memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dengan tingkat keberhasilan mencapai 92,3%. Perubahan dramatis distribusi produksi ASI dari 56,6% responden yang mengalami produksi ASI kurang sebelum intervensi menjadi hanya 4,3% setelah intervensi menunjukkan efektivitas yang tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Turnip et al. (2024) yang melaporkan pengaruh signifikan pijat oketani ( $p\text{-value} 0,004$ ) dan penelitian Yolanda (2021) dengan  $p\text{-value} 0,000$ . Mekanisme kerja pijat oketani secara fisiologis bekerja dengan melancarkan saluran ASI, membuat payudara lebih elastis dan lembut pada bagian leher puting serta stimulasi otot pectoralis (Abdullah et al., 2024). Meskipun mayoritas responden menunjukkan

peningkatan produksi ASI, terdapat satu responden (4,3%) yang tetap mengalami produksi ASI kurang setelah intervensi. Analisis mendalam mengungkapkan bahwa responden tersebut berusia 17 tahun dan mengalami kondisi psikologis yang belum siap menerima kehamilan. Temuan ini memberikan konfirmasi empiris terhadap teori Dwihestie et al. (2020) bahwa kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh faktor psikologis ibu dalam menyusui. Penelitian Ginting et al. (2022) juga mendukung dengan menunjukkan hubungan signifikan antara stres psikologis dengan produksi ASI (p-value 0,000). Karakteristik responden yang mayoritas berada pada usia reproduksi optimal 20-35 tahun (82,6%) dan multipara (69,6%) mendukung keberhasilan intervensi sesuai penelitian Leiwakabessy & Azriani (2020).

Pemberian pijat oketani tidak hanya memberikan efek fisik melalui stimulasi mekanis, tetapi juga dampak psikologis positif yang berkontribusi pada peningkatan produksi ASI. Penelitian Junita et al. (2022) menunjukkan bahwa pijat oketani membuat ibu merasa nyaman, tenang, santai, dan rileks dalam menyusui bayinya, yang menyebabkan peningkatan kadar oksitosin berperan dalam refleksi let-down ASI. Efek relaksasi yang dihasilkan juga berkontribusi dalam mengurangi

tingkat stres ibu nifas. Sestu Iriami Mintaningtyas & Isnaini (2022) menjelaskan bahwa stres atau rasa sakit dapat menghambat pengeluaran oksitosin, sehingga dengan memberikan rasa nyaman dan mengurangi stres, pijat oketani menciptakan kondisi optimal untuk produksi dan pengeluaran ASI. Temuan penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dalam memahami mekanisme kerja pijat oketani sebagai intervensi non-farmakologis dan memperkuat teori bahwa produksi ASI dipengaruhi oleh interaksi faktor hormonal, psikologis, dan mekanis. Secara praktis, pijat oketani dapat diimplementasikan sebagai bagian perawatan rutin ibu nifas untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif karena sifatnya yang non-invasif dan tidak menimbulkan ketidaknyamanan. Namun demikian, pendekatan holistik tetap diperlukan mencakup dukungan psikologis, edukasi manajemen laktasi, pemenuhan kebutuhan nutrisi, dan dukungan keluarga. Hal ini penting mengingat adanya faktor individual yang dapat mempengaruhi respons terhadap intervensi, sebagaimana ditunjukkan oleh kasus responden yang tidak mengalami peningkatan produksi ASI optimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 ibu nifas di wilayah Desa Tondomulyo, dapat disimpulkan bahwa pijat oketani memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian intervensi pijat oketani. Perubahan yang terjadi sangat dramatis, dimana sebelum intervensi 56,6% responden mengalami produksi ASI kurang, namun setelah intervensi hanya 4,3% responden yang masih mengalami produksi ASI kurang, dengan tingkat keberhasilan mencapai 92,3%. Efektivitas pijat oketani dalam meningkatkan produksi ASI tidak hanya bekerja melalui mekanisme fisik berupa stimulasi otot pectoralis dan melancarkan saluran ASI, tetapi juga memberikan dampak psikologis positif berupa rasa nyaman dan rileks yang mendukung pelepasan hormon oksitosin. Meskipun demikian, terdapat faktor individual seperti kondisi psikologis dan kesiapan mental ibu yang dapat mempengaruhi respons terhadap intervensi, sebagaimana ditunjukkan pada satu responden yang tidak mengalami

peningkatan optimal. Penelitian ini memberikan kontribusi penting sebagai evidence-based practice dalam mendukung program ASI eksklusif melalui intervensi non-farmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. iriani et al. (2024) *Asuhan masa nifas dan menyusui*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Ariani, P., Ariescha, P. A. Y., Sari, N. M., & Terulin, A. Hubungan Umur, Paritas dan Frekuensi Menyusui dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Doppler*, 5(2), hal 26-30.
- Ariyani, N.M.W., Sari, S.A. dan Dewi, N.R. (2025) "Implementasi Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui," *Jurnal Cendikia Muda*, 5(2), hal. 303–311.
- Dinkes Sumsel. (2023) *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2023*.
- Dwihestie, L. K., ST, S., Sri Wahtini, S. K. M., & Kes, M. H. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas (Studi Literatur) (Doctoral

- dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Ginting, D. Y., Tarigan, L., Handayani, D., & Sitio, L. H. (2022). Hubungan stres psikologis dengan produksi ASI pada ibu menyusui pasca persalinan di Klinik Wulandari Medan tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 4(2).
- Junita, N., Fauziah, N., Sulistyowati, P. D., Nurlatu, S. H. M., & Nafs, T. (2022). Pijat Oketani Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Postpartum: Oketani Massage Affects Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(3), 140-145.
- Kemenkes, R. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.
- Leiwakabessy, A., & Azriani, D. (2020). Hubungan Umur, Paritas Dan Frekuensi Menyusui Dengan Produksi Air Susu Ibu: Association Of Age, Parity And Frequency Of Breast Feeding On The Production Of Mother's Milk. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 1(1), 27–33.
- Machmudah, M., Yunitasari, E., Triharini, M., Hidayat, J., & Pranata, S. (2024). Systematic review and meta-analysis of the relationship between health education and breastfeeding self-efficacy among mothers. *Journal of Medicinal and Pharmaceutical Chemistry Research*, 6(11), 1748-1766.
- Nurdian, A. dan Rahayu, S.P. (2020) "Oketani Massages And Rolling Back Massage Combination On Breastmilk Volume On Post Partum Women," *Blossom journal of midwifery*, 3 (2), hal. 1–11.
- Pratiwi, R. et al. (2021) "Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Wilayah Kelurahan Pakojan II Jakarta Barat 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*," 2, hal. 52–71.
- Rahmi, J., Darmayanti, D., Holidah., Herniyati,S., Fauziah,A. dan Hardianti,A. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Payudara, Pijat Oketani dan Hypnobreastfeeding dalam Meningkatkan Produksi Dan Kelancaran Asi. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2), hlm. 59-63.
- Romlah, S. & Rahmi, A. (2019) "Efektivitas Pijat Oketani dalam Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui," *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 7(3), hal. 45-52.

- Sestu Iriami Mintaningtyas dan Isnaini, Y.S. (2022) *Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI Eksklusif*. Bojong: PT Nasya Expanding Management.
- Siregar, N. (2020) "Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020." Skripsi. Universitas Aufa Royhan.
- Tamar, M. dan Pransiska, R. (2023) "Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui" *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2).
- Turnip, M. et al. (2024) "Pengaruh Pemberian Pijat Oketani Dalam Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Nining Pelawati The Effect of Providing Oketani Massagein Increasing Breast Milk Production in Post Partum Mothers at The Pratama Nining Pelawati Clinic," hal. 204–209.
- UNICEF (2022) Ibu Membutuhkan Lebih Banyak Dukungan Menyusui Selama Masa Kritis Bayi Baru Lahir UNICEF dan WHO Mendesak Sistem Kesehatan untuk Meningkatkan Dukungan bagi Ibu Menyusui, VISIT UNICEF GLOBALGLOBAL UNICEF. Tersedia pada: <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/ibu-membutuhkan-lebih-banyak-dukungan-menyusui-selama-masa-kritis-bayi-baru-lahir>.
- Yolanda, R. (2021) "Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Umum Daerah," *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 8(4), hal. 112-118.