

EFEKTIFITAS PIJAT OKETANI DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP BENDUNGAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI RSUD MALINGPING TAHUN 2025

Oleh

Yeni Kusumawati¹, Uci Ciptiasrini², Lina Nurul Izza³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju

E-mail: ¹yenikusuma546@gmail.com

Article History:

Received: 04-06-2025

Revised: 10-06-2025

Accepted: 07-07-2025

Keywords:

Bendungan ASI, Kompres

Hangat, Pijat Oketani

Abstract: Latar Belakang: Bendungan ASI merupakan salah satu masalah yang cukup umum dialami oleh ibu menyusui. Hal ini terjadi akibat produksi ASI yang berlebihan dan kebutuhan bayi pada hari-hari pertama sangat sedikit. Pijat oketani dan kompres hangat merupakan dua metode yang patut dipertimbangkan dalam penanganan bendungan ASI. Tujuan : untuk mengetahui efektifitas pijat oketani dan kompres hangat terhadap bendungan ASI. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan kepada dua responden ibu menyusui yang mengalami bendungan ASI. Hasil: Pijat oketani efektif dalam penanganan bendungan ASI dibuktikan dengan adanya perubahan atau perkembangan yang positif setiap harinya. Kompres hangat efektif dalam penanganan bendungan ASI namun perlu waktu yang lebih lama untuk memberikan hasil yang signifikan. Kesimpulan: pemberian intervensi pijat oketani lebih efektif dalam penanganana bendungan ASI dibandingkan dengan kompres hangat.

PENDAHULUAN

Bendungan ASI adalah hasil dari penyempitan duktus laktiferus atau kelenjar akibat pengosongan ASI tidak sempurna, sehingga payudara terjadi karena hambatan aliran darah vena atau saluran kelenjar getah bening akibat ASI terkumpul dalam payudara. Hal ini terjadi akibat produksi ASI yang berlebihan dan kebutuhan bayi pada hari-hari pertama sangat sedikit (Rahmawati & Setiawan, 2020). Keluhan utama ibu adalah payudara bengkak, kencang, panas, dan nyeri. Perawatan harus dimulai selama kehamilan dengan perawatan payudara untuk mencegah kelainan. Jika hal ini juga terjadi, obati nyeri sesuai gejalanya (peredai nyeri), kosongkan payudara, pijat atau pompa sebelum menyusui agar sumbatan hilang (Anggorowati et al., 2020)

Bendungan ASI merupakan salah satu masalah yang cukup umum dialami oleh ibu menyusui. Secara global, berbagai studi melaporkan bahwa sekitar 20–30% ibu menyusui mengalami bendungan ASI dalam beberapa minggu pertama setelah kelahiran. Menurut WHO mengindikasikan bahwa masalah terkait ASI, termasuk bendungan ASI, sering dialami oleh 15-25% ibu menyusui di berbagai Negara (WHO, 2020). Sedangkan *Centers for Disease*

Control and Prevention (CDC) mencatat bahwa sekitar 20% ibu menyusui di AS mengalami masalah terkait ASI, termasuk bendungan ASI, dalam beberapa minggu pertama setelah melahirkan (CDC, 2021).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 56,9%, Jawa Tengah menempati posisi ke tujuh (67,4%). Target pencapaian nasional ASI Eksklusif adalah 40%, Jawa Tengah sudah melampaui target nasional, namun masih ada 32,6% bayi di Jawa Tengah belum terpenuhi pemberian ASI Eksklusif (Pramesthi et al., 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amalia menyebutkan bahwa sekitar 25% ibu menyusui di daerah penelitian mengalami gejala bendungan ASI pada minggu pertama pasca kelahiran. Penelitian lain yang dilakukan oleh Saraswati & Putra mencatatkan angka kejadian bendungan asi 20–30% pada ibu menyusui di rumah sakit rujukan besar di Jakarta. *Breast engorgement* merupakan penyebab utama gangguan dalam menyusui (Anggorowati et al., 2020). Di Rumah Sakit Malingping tercatat 20% dari kunjungan nifas mengalami bendungan asi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, beberapa metode pengobatan non-farmakologis telah digunakan untuk mengurangi gejala bendungan ASI, salah satunya adalah pijat oketani dan kompres hangat. Pijat oketani adalah teknik pijat yang dikembangkan oleh seorang terapis asal Jepang, yang bertujuan untuk merangsang aliran susu dan mengurangi pembengkakan pada payudara ibu menyusui. Sementara itu, kompres hangat telah lama digunakan untuk mengurangi pembengkakan, melancarkan peredaran darah, dan meredakan rasa sakit pada area yang terkena (Deswita, 2021).

Pijat oksitosin terbukti bisa meningkatkan rasa rileks, tidur lebih nyaman dan berkualitas, mengurangi rasa sakit, mengurangi adanya stress dan membantu meningkatkan hormon oksitosin dan hormon prolaktin sehingga memperlancar produksi ASI (P. Lestari et al., 2021). Hasil penelitian dari Yasni (2020) tentang pengaruh pijat oketani terhadap produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Lhok Bengkuang kecamatan Tapaktuan, didapatkan terapi pijat oketani membuat produksi ASI nya meningkat dan lancar, perubahan pada puting payudara dan tidak adanya tanda atau bendungan ASI setelah diberikan pijat oketani. Hasil penelitian lain juga dari Jama dan Suhermi (2019) tentang efektifitas pijat oketani terhadap bendungan ASI pada ibu postpartum di RSB Masyita Makassar, didapatkan bahwa pijat oketani efektif dalam perubahan bendungan ASI pada ibu postpartum (Anggraini et al., 2022).

Kompres panas dapat dilakukan sebagai penatalaksanaan non farmakologis pada *breast engorgement*. Kompres hangat akan memberi efek vasodilatasi otot polos pada pembuluh darah. Efek vasodilatasi pembuluh darah akan meningkatkan suplai hormon oksitosin pada payudara, nyeri payudara menurun, kenyamanan dalam menyusui meningkat, sehingga menyusui lebih sering dan bendungan ASI menurun (D. A. Lestari & Khayati, 2023). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni tentang pengaruh kompres hangat terhadap kelancaran asi pada ibu menyusui di Wilayah kerja Puskesmas Hutaimbaru mengungkapkan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap kelancaran asi pada ibu menyusui (Wahyuni, 2020). Hasil penelitian lain Riris (2024) tentang pengaruh kompres hangat pada payudara terhadap produksi asi pada ibu nifas di Klinik Grand Raya Pandanarum, didapatkan bahwa kompres hangat dapat memperlancar produksi asi dan mencegah terjadinya bendungan ASI (Wahyuwihayanti et al., 2024)

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian penelitian tentang “Efektifitas Pijat Oketani Dan Kompres Hangat Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Menyusui di RSUD Malingping Tahun 2025”.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan penelitian ilmiah yang bertujuan untuk mendalami serta menjelaskan fenomena sosial atau perilaku manusia secara komprehensif. Pendekatan ini lebih menekankan pada pemahaman makna yang diberikan oleh individu atau kelompok terhadap fenomena tersebut ketimbang pengukuran kuantitatif. Sedangkan studi kasus secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan menyelidiki atau pemeriksaan pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu yang terjadi. Studi kasus di batasi oleh tempat dan waktu serta dan waktu serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas jiwa, aktivitas atau individual. Penelitian ini dilakukan di RSUD Malingping dan dilakukan pada bulan Februari Tahun 2025. Penelitian menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan asuhan kebidanan dan untuk mengetahui efektivitas pijat oketani dan kompres hangat terhadap bendungan ASI pada ibu menyusui di RSUD Malingping.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Asuhan Kebidanan

Hasil asuhan kebidanan dengan intervensi pijat oketani

Berdasarkan intervensi yang diberikan kepada responden 1, yaitu dengan melakukan pijat Oketani, didapatkan hasil evaluasi yang menunjukkan perkembangan yang positif. Pada hari pertama setelah intervensi, bengkak akibat bendungan ASI masih menetap, menunjukkan bahwa kondisi belum mengalami perubahan signifikan. Namun, pada hari kedua, keluhan mulai berkurang, yang menandakan adanya respon terhadap terapi pijat Oketani. Kemudian, pada hari ketiga, keluhan bendungan ASI hilang sepenuhnya, yang menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam mengatasi masalah bendungan ASI pada responden.

Hasil asuhan kebidanan dengan intervensi kompres hangat

Responden ke-2 diberikan intervensi berupa kompres hangat untuk mengatasi keluhan bendungan ASI. Berdasarkan hasil evaluasi, pada hari pertama dan kedua setelah intervensi, keluhan masih menetap, yang menunjukkan bahwa efek dari kompres hangat belum langsung dirasakan. Namun, setelah hari ketiga, keluhan mulai berkurang, yang menandakan bahwa intervensi ini mulai menunjukkan efektivitasnya secara bertahap dalam mengurangi bendungan ASI. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat dapat membantu mengurangi keluhan, meskipun memerlukan waktu lebih lama untuk memberikan hasil yang signifikan dibandingkan metode lain.

Perbandingan hasil intervensi pijat oketani dengan kompres hangat

Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Intervensi Pijat Oketani Dengan Kompres Hangat

Intervensi	Pijat Oketani			Kompres Hangat		
Waktu	Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 3	Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 3
Keluhan Bendungan Asi	Tetap	Berkurang	Hilang	Tetap	Tetap	Berkurang

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil asuhan kebidanan pada ibu nifas yang di berikan intervensi pijat oketani dan pada ibu nifas yang tidak di berikan intervensi kompres hangat untuk mengatasi bendungan asi.

Pada responden 1 yang diberikan pijat oketani didapatkan hasil evaluasi hari pertama bengkak bendungan asi menetap, evaluasi hari kedua keluhan bendungan asi berkurang, dan evaluasi hari ketiga keluhan bendungan asi hilang. Sedangkan untuk responden ke 2 yang diberikan intervensi kompres hangat untuk evaluasi hari pertama dan kedua keluhan bendungan asi menetap, dan keluhan mulai berkurang setelah hari ketiga.

Dapat disimpulkan ibu nifas dengan bendungan asi yang diberikan intervensi pijat oketani keluhan bendungan asi hilang pada hari ke tiga. Sedangkan pada ibu nifas dengan bendungan asi yang diberikan intervensi kompres hangat keluhan baru berkurang keluhannya di hari ketiga. Ada perbedaan waktu proses penyembuhan antara ibu nifas dengan bendungan asi yang diberikan intervensi pijat oketani dan yang diberikan kompres hangat. Responden yang diberikan pijat oketani lebih cepat hilang bendungan asinya dari pada yang diberikan kompres hangat.

Pembahasan

Penelitian ini menggunakan studi kasus yang dilakukan di Poli Kebidanan RSUD Malingping dan kemudian dilanjutkan dengan melakukan kunjungan rumah. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 24 Februari sampai dengan 28 Februari 2025. Penelitian ini berisikan tentang efektifitas pijat oketani dan kompres hangat terhadap bendungan ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan 2 responden ibu menyusui yang mengalami bendungan asi, dimana responden 1 diberi perlakuan atau intervensi dengan pijat oketani dan responden yang kedua diberi perlakuan atau intervensi dengan kompres hangat.

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RSUD Malingping tahun 2025 terhadap dua responden ini yaitu Ny N dan Ny K, keduanya menunjukkan bahwa dengan pijat oketani dan kompres hangat memiliki efektifitas dalam menurunkan atau mengurangi bendungan ASI. Bedasarkan hasil pengamatan selama pemberian intervensi, kedua responden mengatakan bahwa ada penurunan bendungan ASI yang terjadi. Namun jika perlakuan atau intervensi di telaah lebih lanjut, didapatkan bahwa pijat oketani lebih efektif dalam penanganan bendungan ASI dibandingkan dengan kompres hangat.

Pengaruh pijat oketani terhadap bendungan ASI pada ibu menyusui

Hasil penelitian yang dilakukan pada responden 1 yaitu Ny N menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi pijat oketani, pada hari pertama pemberian intervensi pijat oketani keluhan bendungan ASI masih tetap, di hari kedua setelah dilakukan intervensi pijat oketani keluhan bendungan ASI berkurang, dan pada hari ketiga setelah intervensi dilakukan

keluhan bendungan ASI menghilang. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian intervensi pijat oketani terhadap Bendungan ASI.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakuakn oleh Nurfadillah (2022), dimana dalam penelitiannya responden dibagi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Observasi dilakukan pada kedua kelompok setelah diberi perlakuan (*Posttest*), untuk mengetahui kejadian bendungan ASI pada ibu postpartum. Kelompok intervensi dilakukan pijat oketani selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 30 menit. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberi intervensi. Pada hari ke-4 dilakukan observasi pada kedua kelompok. Jumlah sampel 32 responden dengan teknik pengambilan *sampel consecutive sampling*. Analisa data yang digunakan *independent t-test*. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan gejala bendungan ASI antara kelompok kontrol dan kelompok pijat oketani dengan nilai $p=0.000$. Dengan demikian hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh pijat oketani terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum, terbukti mayoritas ibu postpartum yang diberi intervensi pijat oketani mengalami gejala bendungan ASI yang lebih sedikit dibandingkan dengan ibu postpartum yang hanya dilakukan pengamatan gejala bendungan ASI (Nurfadillah et al., 2022).

Hal ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Hia (2020), hasil dalam penelitiannya menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) tidak mengalami bendungan asi dan mengalami peningkatan produksi asi. Hasil analisis data diperoleh dengan *uji Wilcoxon* menggunakan *software SPSS*, nilai $Z = -4.472^b$ dan nilai $p\text{-value} = 0.000$ dengan taraf signifikansi $p<0.05$. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menyatakan bahwa kejadian bendungan asi pada ibu postpartum dan post seksio sesarea efektif dapat dicegah dengan pijat Oketani (Hia et al., 2020).

Pengaruh kompres hangat terhadap bendungan ASI pada ibu menyusui

Hasil penelitian yang dilakukan pada responden 2 yaitu Ny K menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi kompres hangat, pada hari pertama pemberian intervensi kompres hangat keluhan bendungan ASI masih tetap, di hari kedua setelah dilakukan intervensi kompres hangat keluhan bendungan ASI masih menetap tidak ada perubahan, dan pada hari ketiga setelah intervensi kompres hangat dilakukan keluhan bendungan ASI mulai berkurang. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian intervensi kompres hangat terhadap Bendungan ASI.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Liana (2024) dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kol Dan Kompres Hangat Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Rs Krakatau Medika Cilegon Tahun 2023. Pada penelitian nya menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan intervensi pemberian kompres daun kol didapatkan bahwa terjadi penurunan pembengkakan dan penurunan nyeri payudara derajat 4 menjadi derajat 0 pada hari ke 7 pada intervensi kompres daun kol sedangkan setelah dilakukan intervensi pemberian kompres hangat didapatkan bahwa terjadi penurunan pembengkakan dan penurunan nyeri payudara derajat 4 menjadi derajat 1 pada hari ke 7. Kesimpulannya terdapat perbandingan pada pemberian kompres daun kol lebih unggul daripada kompres hangat yakni selisih penurunan skala nyeri 1 pada hari ke 7 (Liana et al., 2024)

Penelitian yang dilakukan oleh Dyah (2023) dalam penelitian yang berjudul Pemberian

Kompres Hangat Basah Dapat Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Masa Laktasi. dalam penelitiannya menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Pengukuran bendungan ASI menggunakan *Scalla Engorgement Six Point* (SPES). Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah tindakan. Penerapan kompres hangat mampu menurunkan pembengkakan payudara pada pasien post partum SC. Kompres hangat akan memberi efek vasodilatasi otot polos pada pembuluh darah. Efek vasodilatasi pembuluh darah akan meningkatkan suplai hormon oksitosin pada payudara, nyeri payudara menurun, kenyamanan dalam menyusui meningkat, sehingga menyusui lebih sering dan bendungan ASI menurun. Terdapat perubahan rata-rata skala antara 2-3 dari hari pertama hingga hari terakhir, subjek I sebelum diberikan skala 6 menjadi 3, pada subjek II sebelum diberikan skala nyeri 6 menjadi 5, sedangkan pada subjek III sebelum diberikan skala nyeri 6 menjadi 3. Terdapat penurunan keluhan bendungan ASI setelah dilakukan kompres hangat (D. A. Lestari & Khayati, 2023).

Perbandingan setelah diberikan intervensi pijat oketani dan kompres hangat terhadap bendungan ASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada kedua responden yang dimana responden 1 diberikan pijat oketani dan responden kedua diberikan intervensi kompres hangat, didapatkan hasil bahwa pemberian pijat oketani pada ibu menyusui dengan bendungan ASI lebih efektif dibandingkan dengan pemberian intervensi kompres hangat pada ibu menyusui dengan bendungan ASI.

Hal ini, dibuktikan oleh responden ke 1 yaitu Ny N setelah diberikan intervensi pijat oketani keluhan bendungan ASI menghilang di hari ketiga setelah pemberian intervensi. Dan secara progres observasi selama pemberian intervensi dari hari ke hari ada penurunan keluhan yang dirasakan ibu terkait bendungan ASI yang dialami. Sedangkan pada responden ke 2 yaitu Ny K setelah dilakukan intervensi dengan kompres hangat, keluhan masih menetap di hari kedua dan mulai berkurang di hari ke tiga.

Dengan adanya perbandingan keluhan yang di rasakan oleh ibu menyusui dengan bendungan ASI dari kedua responden yang diberikan intervensi pijat oketani dan kompres hangat, membuktikan bahwa intervensi dengan pijat oketani lebih berpengaruh terhadap penanganan bendungan ASI pada ibu menyusui.

KESIMPULAN

1. Setelah dilakukan pemberian intervensi pijat oketani terhadap ibu menyusui dengan bendungan ASI selama tiga hari, keluhan berkurang setiap harinya dan menghilang di hari ketiga. Intervensi ini efektif di berikan untuk mengurangi bendungan ASI.
2. Setelah dilakukan pemberian intervensi kompres hangat pada ibu menyusui dengan bendungan ASI selama tiga hari, keluhan masih menetap di hari kedua dan mulai berkurang di hari ketiga. Intervensi ini efektif di berikan untuk mengurangi bendungan ASI.
3. Pemberian intervensi pijat oketani terhadap ibu menyusui dengan bendungan ASI lebih efektif dibandingkan dengan pemberian intervensi kompres hangat

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andriyani, R., & Aska, A. (2020). PENATALAKSANAAN BENDUNGAN ASI PADA IBU MENYUSUI DENGAN MENGGUNAKAN KOMPRES DAUN KUBIS DI BPM ERNITA PEKANBARU TAHUN 2020. *Hang Tuah Journal*.
- [2] Anggorowati, Septiani, B. N., & Dhamanik, R. (2020). *Manajemen Breast Engorgement pada Ibu Postpartum* (Vol. 1).
- [3] Anggraini, F., Erika, & Dilaruri, A. (2022). FEKTIFITAS PIJAT OKETANI DAN PIJAT OKSITOSIN DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI). *Jurnal Vokasi Keperawatan*.
- [4] CDC. (2021). *Breastfeeding and Breast Milk*. <https://www.cdc.gov>.
- [5] Deswita, D. (2021). *Manajemen Bendungan ASI pada Ibu Menyusui: Pendekatan Non-farmakologis*. *Jurnal Klinis Kesehatan Ibu Dan Anak*.
- [6] Ersila, W., Prafitri, L. D., & Zuhana, N. (2019). Perbedaan Efektivitas Massage Effluerage dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Persalinan di Puskesmas Kabupaten Pekalongan. *Jurnal SIKLUS*, 8(2), 107–115.
- [7] Hamid, E. W., Anggraini, R. D., & Arisentantia, D. R. (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] Hia, W. T., Rahmawi, N., Haloho, T. A., & Hutagalung, Y. A. (2020). Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum Dan Post Seksio Sesarea. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 15(2).
- [9] Hilmiah, Y., & Farlikhatun, L. (2024). EFEKTIFITAS TEKNIK KOMPRES AIR HANGAT DAN AIR DINGIN TERHADAP BENDUNGAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI TPMB BIDAN A KECAMATAN BABELAN KABUPATEN BEKASI. *Malahayati Nursing Journal*.
- [10] Junita, N., Susaldi, Sulistyowati, P. D., MN, S. H., & Nafs, T. (2022). Literature Review Pijat Oketani Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- [11] Khaerunnisa, N., Saleha, S., & Sari, J. I. (2021). *Manajemen Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dengan Bendungan Asi*. *Jurnal Midwifery*.
- [12] Lestari, D. A., & Khayati, N. (2023). Pemberian Kompres Hangat Basah Dapat Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Masa Laktasi. In *JURNAL UNIMUS*.
- [13] Lestari, P., Fatimah, F., & Ayuningrum, L. D. (2021). The effect of oxytocin massage during postpartum on baby weight. *Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*.
- [14] Liana, N., Munawaroh, M., & Noviyani, E. P. (2024). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kol dan Kompres Hangat Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas di RS Krakatau Medika Cilegon Tahun 2023. *Journal Of Social Science Research*, 4(3).
- [15] Nurfadillah, Dewita, Veri, N., & Henniwati. (2022). Pengaruh Pijat Oketani terhadap Pencegahan Bendungan Asi pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 12(1).
- [16] Pramesthi, N. D., Kurniawati, R., Studi, P., & Alkautsar, D. K. (2020). Kompres Panas Untuk Menurunkan Skala Nyeri Dan Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) Hot Compress To Reduce Pain Scale and Breast.
- [17] Pramuwidya, A., & Fitriani, H. (2022). Pijat oketani dan pijat woolwich meningkatkan produksi ASI ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*.

-
- [18] Rahmawati, S., & Setiawan, D. (2020). Pengaruh Pijat Okatani terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui. Jurnal Ilmiah Kebidanan.
 - [19] Rozela, I. A., Widiatrilupi, R. M. V., & Safitri, R. (2024). Pengaruh kompres hangat pada payudara terhadap kelancaran ASI pada Ibu postpartum di Klinik Yonkav 8 Tank Kabupaten Pasuruan. Journal of Nursing Practice and Education.
 - [20] Wahyuni, S. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru.
 - [21] Wahyuwihayanti, R., Ilmiah, Wijayanti, T. R. A., & Shofa, W. (2024). PENGARUH KOMPRES HANGAT PADA PAYUDARA TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI KLINIK GRAND RAYA HUSADA PANDANARUM. JURNAL ILMIAH OBGIN.
 - [22] WHO. (2020). Maternal and newborn health. <https://www.who.int>.