p-ISSN: 2655-9226
e-ISSN: 2655-9218

Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), November 2024, 6 (3): 569-575
Available Online https://jak.ubr.ac.id/index.php/jak
DOI: 10.36565/jak.v6i3.828

Kolaborasi Pelatihan Kombinasi Pijat Marmet-Oketani sebagai Upaya Pencegahan *Stunting* di Desa Kemumu

Damayanti[1]*, Rini Mustikasari Kurnia Pratama[2], Indah Oktari Wijayanti[3], Dian Handayani[4]
[1,2]Program Studi D III Kebidanan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu
[3]Program Studi D III Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Bengkulu
[4]Program Studi D III Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu
Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kecamatan Muara Bangka Hulu, Kota Bengkulu, 38371, Bengkulu, Indonesia
*Email Korespondensi: dama@unib.com

Abstract

Optimal breastfeeding is the most effective approach to address current child nutrition challenges, particularly stunting. Sufficient breast milk is crucial for ensuring healthy growth and development in infants. Unfortunately, many mothers turn to infant formula as a substitute or supplement due to inadequate breast milk production and low supply. Thus, it is essential to implement a program that supports mothers facing difficulties with breastfeeding. This initiative employs training in the combined Marmet-Oketani massage technique, which has proven effective not only in enhancing breast milk production but also in being safe, cost-effective, and in preventing complications such as mastitis and nipple injuries. The community service program took place in Kemumu Village, Arma Jaya Sub-district, North Bengkulu Regency, and was conducted through counseling and training sessions. These sessions utilized informative leaflets and face-to-face lectures, facilitated by midwives and Posyandu cadres, during July and August 2024. The primary target group consisted of 30 breastfeeding mothers living in Kemumu Village. As a result of the program, participants demonstrated a significant increase in their knowledge and skills related to the Marmet-Oketani massage technique, evidenced by notable improvements in their average scores. The training provided breastfeeding mothers with the tools to manually stimulate breast milk production and release, as well as to prevent issues such as milk retention and mastitis.

Keywords: *massage training, marmet, oketani*

Abstrak

Pemberian ASI pada bayi secara optimal merupakan cara terbaik menangani permasalahan gizi yang terjadi saat ini pada anak-anak terutama permasalahan stunting. Kuantitas ASI yang cukup menjamin proses tumbuh kembang anak terjadi secara optimal. Banyak ibu-ibu beralaskan pengeluaran ASI yang tidak lancar hingga jumlah ASI yang sedikit untuk menggunakan susu formula sebagai pengganti atau makanan tambahan bagi anak mereka. Sehingga perlu diupayakan program untuk membantu ibu-ibu yang mengalami permasalahan pada pengeluaran ASI. Metode yang gunakan adalah dengan memberikan pelatihan kombinasi pijat Marmet-Oketani. Metode ini dianggap efektif, selain membantu melancarkan pengeluaran ASI juga karena aman dan minim biaya, serta mencegah terjadi masalah mastitis dan cedera pada bagian puting ibu. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Kemumu Kecamatan Arma Jaya Kabupaten Bengkulu Utara. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan dan pelatihan menggunakan media leaflet dan ceramah secara tatap muka langsung dengan didampingi oleh bidan serta kader posyandu yang dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2024. Sasaran kegiatan ini yaitu ibu menyusui yang berjumlah 30 orang yang berdomisili di Desa Kemumu. Pelaksanaan kegiatan ini meningkatkan pengetahuan serta keterampilan pijat marmet-oketani untuk membantu melncarkan

Diterbitkan Oleh:
LPPM Universitas Baiturrahim

Submitted: 03/08/2024
Accepted : 12/11/2024
Published: 27/11/2024

pemberian ASI yang dilihat dari peningkatan nilai rata-rata. Pemberian pelatihan pijat marmet-oketani meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu-ibu menyusui untuk mestimulasi produksi dan pengeluaran ASI secara manual dan mencegah terjadinya bendungan ASI serta mastitis

Kata Kunci: marmet, oketani, pelatihan pijat

PENDAHULUAN

Pemberian ASI secara langsung tanpa melalui botol adalah metode terbaik yang dilakukan ibu dari awal kelahiran sampai dengan bayi berusia 6 bulan. Pemberian ASI secara langsung sangat bermanfaat bagi pemulihan kesehatan ibu pada masa nifas tetapi juga bagi perkembangan bayi[1]. Usaha Pemerintah Indonesia untuk menjamin pemberian ASI tertuang pada Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 dimana berisikan semua bayi berhak mendapatkan ASI dan tidak diberikan tambahan makanan apapun kecuali obat, mineral dan vitamin sampai berusia dari 6 bulan sejak mereka dilahirkan. ASI adalah makanan yang tercipta berasal dari tubuh ibu yang berisikan semua gizi lengkap untuk tumbuh kembang anak secara maksimal. Manfaat Air Susu Ibu ini tidak diiringi dengan peningkatan pemberian kepada anak. Hal-hal yang menjadi penyebab masalah mereka tidak mendapatkan ASI yang cukup yaitu, perawatan payudara, penggunakan alat KB, hormonal, makanan dan istirahat sang ibu. cara pemberian ASI.[2] ASI memiliki kandungan yang tidak dapat diserupai oleh susu formula. Manfaat yang diperoleh dari memberikan ASI terutama secara eksklusif dapat mengurangi terjadinya penyakit infeksi seperti infeksi saluran kemih, influenza, diare, infeksi THT, serta meningitis. Bayi yang tidak memperoleh ASI berisiko mudah terkena penyakit infeksi.[3]

Masalah yang menjadi penyebab kematian pada bayi termasuk balita didunia yaitu situasi kekurangan nutrisi dimana ada 51 juta anak dengan rentang usia dibawah 5 tahun mengalami kondisi gizi kurang dan 16 juta berada pada kondisi sangat kurang pada tahun 2017. Pemenuhan zat gizi dari sebelum dan selama kehamilan, menyusui, serta meberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan kelahiran, dilanjutkan dengan pemberian ASI ditambah makanan pendamping menjadi salah satu perlakuan yang dapat menurunkan angka kematian pada bayi. (AKB). Nilai AKB menjadi salah satu tolak ukur untuk melihat apakah bangsa tersebut sejahtera atau tidak, karena menjadi salah satu penentu serta unsur dalam membangun suatu bangsa khususnya di sektor kesehtan.[4] Jumlah bayi yang mendapatkan ASI eksklusif yaitu 35,73% pada bayi dengan usia 0-6 bulan, sementara bayi dengan usia 0-5 bulan yaitu 46,74%, jumlah ini masih jauh dari yang diharapkan oleh pemerintah dengan target mencapai 80%. Rencana strategis Kementrian Kesehatan memuat di dalam perjanjian kerja dengan sasaran strategisnya tentang peningkatan Kesehatan ibu, anak, dan gizi pada Masyarakat, dengan indikator tolak ukurnya yaitu persentase bayi < 6 bulan memperoleh ASI eksklusif 66,1% dari target 40%.[1]

Setelah mengalami proses melahirkan, tidak semua ibu nifas dapat langsung mengeluarkan ASI. Hal ini disebabkan proses pengeluaran ASI adalah mekanisme kerja yang rumit antara proses mekanik dan biologi yang melibatkan berbagai macam hormon dan saraf yang nantinya berdampak pada produksi hingga pengeluaran ASI.[2] Rasa sakit pada payudara menyebabkan masalah dalam pemberian ASI yang pada akhirnya menjadi alas an keengganan ibu untuk memberikan ASInya secara eksklusif. Ketidaktahuan ibu dalam melakukan perawatan payudara menyebabkan pembengkakan akibat tersumbatnya ductus sehingga ASI tidak keluar, payudara menjadi bengkak, merah, tegang, yang pada akhirnya bayi tidak mendaptkan ASI yang cukup. Sehingga diperlukan cara uantuk mengatas hal tersebut dan mencegah ibu mengalami rasa sakit yang lebih lama.[4] Ketidakcukupan ASI menjadi alasan utama ibu dalam menghentikan pemberian ASI sebelum bayi berumur 6

bulan. Ibu seing kali berasumsi salah dengan beranggapan tidak mempunyai banyak ASI sehingga sang bayi tidak akan memperoleh ASI yang cukup dan menyebabkan bayinya tidak akan tumbuh dengan baik tanpa tahu penyebab ASINya berkurang, pada akhirnya memiliki inisiatif untuk mencari makanan lain selain ASI untuk bayinya.[5]

Terapi komplementer menjadi salah satu upaya untuk mengatasi permasalah yang terjadi pada ibu menyusui yang aman dan ekonomis, serta dapat diterapkan pada ibu hampir dalam segala situasi kesehatan. Terapi ini bermanfaat untuk merangsang pengeluaran hormon yang memiliki peran penting untuk proses produksi dan pengeluaran ASI yaitu hormon oksitosin dan prolactin. Untuk pengeluaran hormon tersebut dilakukan dengan melakukan pijat, yaitu pijat marmet dan pijat oketani. Pijat ini berguna untuk memberikan rangsangan pada bagian otot di payudara agar terjadi rangsangan yang baik pada proses produksi dan pengeluaran ASI. Terapi ini juga bermanfaat mencegah terjadinya nyeri akibat pembengkakan payudara, sebaiknya dilakukan secara rutin untuk mendapatkan hasil yang terbaik.[3]

Pijat marmet adalah teknik pijat yang memiliki manfaat melancarkan proses keluarnya ASI dengan cara manual dan menolong reflek ASI untuk keluar.[6] Teknik pijat ini merupakan perpaduan antara cara memerah ASI dan memijat payudara. Teknik ini bertujuan agar *sinus latiferus* menjadi kosong dari ASI.[7] *Sinus laktiferus* yang kosong akan memicu keluarnya hormon *prolactin*, sehingga *mammary alveoli*. ASI yang keluar dalam jumlah banyak dan sering akan memicu produksi ASI yang semakin baik dan berlimpah.[4] Banyaknya hormon prolactin yang dipicu keluar dan jumlah ASI yang diproduksi berhubungan dengan sentuhan kulit pada stimulus isapan, yaitu banyaknya menyusui, dan jumlah waktu yang diperlukan selama menyusui untuk memicu rangsangan saraf dan diteruskan ke bagian otak, sehingga pengeluaran hormon oksitosin semakin banyak yang akan meningkatkan kontraksi pada otot payudara.[8]

Pijat Oketani merupakan pijat pada bagian payudara berasal dari Negara Jepang oleh Sotomi Oketani. Selain membantu mengatasi masalah nyeri, pembengkakan pada ASI juga dapat mempererat hubungan ibu dan anak melalui kontak fisik. Interaksi yang terjalin menstimulasi emosi ibu dan bayi menjadi lebih baik dan meningkatkan mood sehingga kualitas ASI menjadi baik dikarenakan kebutuhan emosional dan istirahat ibu dan bayi terpenuhi dengan mendapatkan ASI sesuai kebutuhan bayi. Pijat ini membuat bagian areola lebih lentur dan elastis sehingga memudahkan bayi menyusu dan mendapatkan ASI yang berkualitas.[9] Pijat oketani dilakukan melibatkan pemisahan manual adhesi antara pangkal payudara dan fasia mayor otot dada dengan tujuan membantu pemulihan dan menjaga kontur payudara pada penampilan alaminya. Manfaat yang didapatkan antara lain, pijatan memberikan rasa nyaman pada ibu, serta mencegah terjadi masalah mastitis dan cedera pada bagian putting ibu.[10]

Pelatihan Kombinasi pijat marmet-oketani diharpakan dapat mengurangi permasalah ibu selama menyusui dan membantu ibu untuk meningkatkan produksi dan melancarkan pengeluaran ASI.

METODE

Metode yang dilaksanakan menggunakan metode pelatihan dan penyuluhan yang dilakukan secara offline. Dengan mempertimbangkan lokasi desa dan keberadaan serta ekonomi masyarakat. Kegiatan dilakukan bekerjasama dengan ibu bidan dan ibu lurah untuk menggerakan masyarakat yang terlibat dalam program ini yang merupakan ibu-ibu menyusui yang berada di Desa Kemumu. Kegiatan dilakukan dari bulan Mei-Juli 2024 mulai dari survey lingkungan sampai dengan pelaksanaan evaluasi. Ibu-ibu diberikan pendampingan selama pelatihan yang kemudian dilakukan evaluasi kepada ibu-ibu. Dalam

pelaksanaan kegiatan bekerja sama dengan pihak-pihak yang terkait yaitu bidan dan ibu lurah yang merupakan mitra yaitu Posyandu Arga Tirta yang terlebih dahulu dilatih sehingga dapat mendampingi ibu-ibu di desa. Yang kemudian bersama-sama memberikan pelatihan dan penyuluhan kepada ibu-ibu nifas dan kemudian dievaluasi. Kegiatan dilakukan dengan memberikan pelatihan kepada ibu-ibu menyusui dibantu oleh bidan desa, kelurahan dan kader Desa Kemumu. Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan kerjasama dari bidan desa dan kader posyandu Agung Tirta desa Kemumu dibantu oleh ibu lurah dalam mengkoordinasi ibu-ibu yang menjadi sasaran kegiatan.

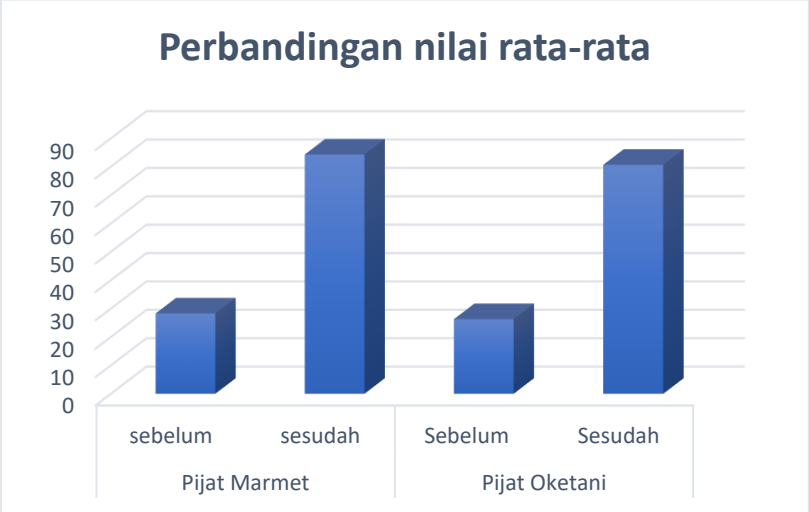
Media yang digunakan dalam pelaksanaan pelatihan dan penyuluhan berupa leaflet yang diserahkan kepada warga yang menjadi sasaran kegitan, yang dapat dibawa pulang oleh mereka untuk dijadikan panduan pelaksanaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Kemumu Kecamatan Arma Jaya Kabupaten Bengkulu Utara. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu menyusui yang berada di Desa Kemumu sejumlah 30 orang. Kegiatan ini dikerjakan oleh 4 orang tim dosen dibantu oleh kader Posyandu Agung Tirta sebagai posyandu Desa Kemumu, serta 2 orang mahasiswa. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan koordinasi dengan bidan desa serta ibu lurah, dilanjutkan dengan survey lokasi, pelaksanaan kegiatan hingga evaluasi hasil kegiatan. Pada saat pelaksanaan terjadi perubahan jadwal karena perlu menyesuaikan dengan berbagai agenda desa bertepatan dengan perayaan tabot. Pelaksanaan kegiatan dihadiri oleh seluruh sasaran kegiatan sebanyak 30 orang ibu menyusui.

Hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat dengan memberikan pelatihan dan penyuluhan pijat marmet-oketani ini yaitu peningkatan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki ibu-ibu tersebut tentang manfaat, dan prosedur pelaksanaan pijat marmet-oketani. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dan daftar tilik. Terdapat perbadingan nilai rata-rata peserta dimana pada pijat marmet yang sebelumya berada pada rentang 28,3 meningkat menjadi 84,3. Untuk pijat oketani sendiri dari nilai rata-rata peserta 26,3 meningkat mejadi 80,67.

Berikut ini adalah grafik yang menunjukan perbandingan hasil dari pelatihan yang dilakukan baik sebelum dan sesudah dilakukan pada 30 orang ibu menyusui.



Gambar 1. Grafik nilai rata-rata peserta kegiatan

Pelatihan yang dilakukan menunjukan perubahan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melaksanakan pijat marmet-oketani dalam melakukan prosedur tindakan. Hasil akhir dari kegiatan ini dimaksudkan agar ibu-ibu menyusui tersebut dapat melakukan pijat payudara sendiri untuk menstimulasi pengeluaran hormon laktasi serta merangsang pengeluaran ASI. Pengeluaran ASI yang lancer membantu ibu mencegah bendungan dan mastitis yang dapat menyebabkan rasa sakit sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu saat menyusui. Maka ibu akan lebih yakin bahwa ASInya cukup untuk bayinya tanpa dipengaruhi ukuran payudara ibu. Pemberian ASI bermanfaat juga dalam hal segi ekonomis dimana dengan memberikan ASInya, ibu tidak perlu membeli susu formula yang memiliki biaya yang tinggi, dari segi praktis ibu tidak petlu repot membawa wadah susu serta air panas kemana- mana, dan dari kesehatan susu dapat meningkatkan kekebalan tubu anak dan mengandung zat gizi paling seimbang untuk pertumbuhan juga perkembangan anak.[11]

Prosedur pemijatan tersedia pada media leaflet yang diberikan memberikan kontribusi besar pada keberhasilan kegiatan pelatihan. Dimana ibu-ibu tersebut mempraktekan kembali pijatan marmet-oketani dirumah. Ibu tidak terganggu dengan prosedur tindakan pemijatan terutama karena tidak menimbulkan rasa tidak nyama pada payudara ibu. Ibu-ibu banyak yang bekerja sehingga mereka harus sering memerah ASI bahkan tidak jarang memberikan susu formula jika dirasa tidak cukup menyebabkan bayi menjadi lapar. Pijat marmet oketani merupkan teknik memerah dan memijat menggunakan tangan secara manual untuk mengeluarkan ASI[12,13]. Pijat ini dapat digunakan ibu untuk memerah ASI tanpa menggunakan alat pompa yang mesti dibawa kemana-mana unruk digunakan para ibu menyediakan ASI bagi sang bayi. Pemijatan dapat dilakukan 2 sampai lima kali pada procedure yang sama untuk mendpatkan hasil terbaik dari pijat marmet dan pijat oketani setiap harinya. Ibu perlu melakukan pemijatan tersebut secara rutin untuk mencegah terjadinya penymbatan ASI. Pada ibu post partum dengan SC juga dapat menerima intervensi pemijatan membantu ibu melancarkan produksi ASI meskipun dalam kondisi perawatan terpisah dari banyinya. ASInya [7,14]

Stunting merupakan permasalah yang saat ini menjadi fokus pemerintahan. Stunting yaitu tidak maksimalnya pertumbuhan anak menyebabkan anak menjadi pendek tidak sesuai dengan grafik pertumbuhannya akibat dari ketidakcukupan nutrisi yang diperoleh sejak berada dalam kandungan ibu hingga balita. Dimana salah satunya disebabkan pemberian ASI yang tidak maksimal yang diperoleh sejak bayi lahir terutama 6 bulan kehidupan diluar rahim ibu.[15,16] Terapi komplementer berupa pemberian pijat untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI merupakan upaya yang dilakukan untuk mendukung pemberian ASI secara adekuat untuk mencegah terjadinya stunting demi Pembangunan bangsa. tindakan agian ini menyajikan hasil pengabdian. yang meliputi luaran/fokus utama kegiatan baik Hasil langsung atau tidak langsung dengan mengaitkan sumber rujukan yang relevan Dokumentasi yang relevan dengan menyajikan foto, tabel, grafik, bagan atau gambar, keunggulan dan kelemahan luaran, tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan. [17]

Berikut ini rekapan dokumentasi kegiatan yang dilakukan selama pengabdian Masyarakat. ibu-ibu menyusui yang merupakan peserta kegiatan antusias dalam setiap tahapan yang diberikan. Sehingga hal tersebut sangat membantu tim pengabdian dalam memberikan pelatihan pijat marmet-oketani sebagai usaha mendukung pemberian ASI terutama ASI eksklusif untuk mencegah terjadinya stunting.

Gambar 1. Pelatihan Pijat dengan ibu

Gambar 2. Peserta mengisi daftar hadir

Gambar 3. Penyuluhan manfaat pijat

Gambar 4. Foto Bersama

KESIMPULAN

Pemberian pelatihan pijat marmet-oketani meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu-ibu menyusui untuk mestimulasi produksi dan pengeluaran ASI secara manual dan mencegah terjadinya bendungan ASI serta mastitis. Ibu-ibu menyusui memahami pentingnya ASI sebgai makanan utama bayi. Pengeluaran ASI tidak dibatasi oleh ukuran payudara tetapi dipengaruhi oleh frekuensi menyusui serta perawatan payudara. Pelatihan pijat marmet-oketani ini akan dilanjutkan oleh bidan desa beserta kader posyandu pada pelaksanan kunjungan nifas sera kegiatan posyandu. Perlu dilakukan penyuluhan dan pelatihan terkait skrining tumbuh kembang anak tidak hanya pada petugas kesehatan tetapi juga pada ibu-ibu sehingga dapat memberikan stimulasi yang tepat sesuai tahap perkembangan anak dan melakukan rujukan jika ditemukan masalah tahadap tumbuh kembang anaknya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih saya haturkan kepada Universitas Bengkulu khusunya LPPM Universitas Bengkulu yang telah mendanai kegiatan pengabdian Masyarakat ini. Kepada Desa Kemumu, Posyandu Arga Tirta beserta ibu-ibu partisipan saya ucapakan banyak terimakasih dan Mohon maaf jika ada yang kurag berkenan selama kegiatan. Terakhir kepada tim dosen dan mahasiswa yang telah bekerja keras selama kegiatan pengabdian Masyarakat berlangsung saya ucapkan terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

1. Muntiara, M., Amalia, R. & Ismed, S. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Tanjung dalam Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Batang OKI Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* **22**, 769 (2022).
2. Nur Farida, L. & Ismiakriatin Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati, P. *Pijat Oketani Untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Post Partum: Literature Review*. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* vol. 3 (2022).
3. Selistiyaningtyas, S. R. & Pawestri, P. Pemberian Pijat Marmet Dan Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum dengan Sectio Caesarea. *Ners Muda* **2**, 61 (2021).
4. Ningsih, N. Pengaruh Pijat Teknik Marmet Terhadap Produksi Asi Dan Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Klinik Kartika Jaya Samarinda. *skripsi* (2012).
5. Suryani, E., Aminasty, D. & Siregar, A. *Penyuluhan Tentang Pijat Oksitosin Dalam Melancarkan Asi Bagi Ibu Menyusui Di Kelurahan Napa Kecamatan Angkola Selatan Kabupaten Tapanuli Selatan*. http://journal.ipts.a.
6. Hang, S. & Tanjungpinang, T. *Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum*. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan* vol. 11 https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/FIK (2021).
7. Selistiyaningtyas, S. R. & Pawestri, P. Pemberian Pijat Marmet Dan Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum dengan Sectio Caesarea. *Ners Muda* **2**, 61 (2021).
8. Yustianti, D., Hermawan, D., Nurhayati, B. & Desa Jati Mulyo Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan, S. *Pijat Teknik Marmet Pada Post Partum Dan Produksi ASI*. vol. 14 (2020).
9. Astari, A. D. *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.
10. Junita, N. *et al.* Pijat Oketani Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia* **1**, 138–144 (2022).
11. Rahayu, F., Setyowati Esti Rahayu, H., Studi Ilmu Keperawatan, P. D. & Ilmu Kesehatan, F. Borobudur Nursing Review Penerapan Pijat Oketani Pada Ny. S Untuk Mengatasi Menyusui Tidak Efektif. *Borobudur Nursing Review* **03**, (2023).
12. Tasnim, S. *et al.* Difficulties in breastfeeding: Easy solution by oketani breast massage. *Bangladesh Med Res Counc Bull* **45**, 149–154 (2019).
13. Halimatussakdiah, H., Lestari, K. P. & Hamidah, H. Penerapan Oketani Breast Massage (OBM) pada ibu postpartum dengan pendekatan Evidence Based Nursing Practice (EBNP). *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan* **4**, 254 (2023).
14. Fatrin Tiara & Putri Vivi Dwi. Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang* **10**, (2021).
15. 4. Buku Kebijakan Dan Strategi Percepatan Penurunan Stunting Di Indonesia.
16. Romadona, N. F., Setiasih, O., Listiana, A., Syaodih, E. & Rudiyanto, R. Strategi Pencegahan dan Penanganan Stunting Multidimensi melalui Pelatihan Guru PAUD. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* **7**, 7241–7252 (2023).
17. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Pelayanan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dan Remaja Di Masa Pandemi COVID-19*. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta, 2020).