

PENGARUH PERAWATAN PIJAT OKETANI TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU POSTPARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUNGAI RUMBAL

EVIN NOVIANA SARI¹, RATI PURWATI², PUTRI RETNO NALIZA³

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharmas Indonesia^{1,2,3}

Email: evinnovianasari1986@gmail.com¹, ratipurwati496@gmail.com², putrietnon@gmail.com³

Abstract: *Oketani massage is a breast treatment first popularized by Sotomi Oketani from Japan and has been implemented in several countries including Japan, Korea and India. Sotomi explained that breastfeeding can increase the closeness between mother and baby. Oketani massage aims to increase the smoothness of breast milk production and is one way to stimulate the pectoral muscles of the breast which makes the breasts elastic. This study aims to determine the effect of breast care with the Oketani massage technique on the smoothness of breast milk in postpartum mothers in the working area of the Sungai Rumbal Community Health Center. The study was conducted in May 2025 using a pre-experimental method with a One Group Pre-Test Post-Test design. The sample consisted of 10 postpartum mothers who experienced problems in breast milk production. The results of the analysis using the Wilcoxon test showed a p-value of 0.004 ($p < 0.05$), which means there is a significant effect between before and after Oketani massage. Before the intervention, 80% of respondents experienced irregular breast milk production, while after the intervention, all respondents showed smoothness. This study revealed that the most effective Oketani massage is done 2-5 times per day with the intensity of Oketani massage regularly for 3 days because in the first three days postpartum breast milk has not come out due to the lack of stimulation of the hormones prolactin and oxytocin, so it can be concluded that Oketani massage is effective in increasing the smooth production of breast milk in postpartum mothers.*

Keywords: *Oketani Massage, Postpartum, Breast Milk Production*

Abstrak: Pijat oketani merupakan perawatan payudara pertama kali dipopulerkan oleh Sotomi Oketani dari Jepang dan sudah dilaksanakan di beberapa negara antara lain Jepang, Korea dan India. Sotomi menjelaskan bahwa menyusui dapat meningkatkan kedekatan antara ibu dengan bayi. Pijat oketani bertujuan untuk meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI dan merupakan salah satu cara menstimulasi otot pektoralis payudara yang menjadikan payudara elastis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara dengan teknik pijat Oketani terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Sungai Rumbal. Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2025 dengan menggunakan metode *pre-eksperimental* dengan desain *One Group Pre-Test Post-Test*. Sampel terdiri dari 10 ibu postpartum yang mengalami masalah dalam produksi ASI. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan p-value sebesar 0,004 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan pijat Oketani. Sebelum intervensi, 80% responden mengalami ketidak lancaran produksi ASI, sedangkan setelah intervensi, seluruh responden menunjukkan kelancaran. Penelitian ini mengungkapkan bahwa pijat oketani paling efektif dilakukan 2-5 kali perhari dengan intensitas pijat oketani secara rutin selama 3 hari karna pada tiga hari pertama postpartum ASI belum keluar disebabkan karna kurangnya rangsangan hormon prolactin dan oksitosin, sehingga dapat disimpulkan pijat oketani efektif dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum.

Kata Kunci: Pijat Oketani, Postpartum, Produksi ASI

A. Pendahuluan

Perawatan payudara merupakan suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas untuk memperlancar pengeluaran ASI yang dapat dilakukan sebelum dan setelah melahirkan dengan tujuan melancarkan sirkulasi darah dan mencegah sumbatan saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI (Mutmaina et al., 2024).

Pijat oketani merupakan salah satu keterampilan manajemen untuk mengatasi permasalahan menyusui seperti produksi ASI kurang atau ASI kurang, payudara bengkak. Pijat oketani terdiri dari delapan teknik tangan: tujuh teknik memisahkan kelenjar susu atau dan satu teknik meremas payudara kiri dan kanan. Tujuan dari pijat Oketani adalah untuk membantu para ibu mengatasi masalah produksi ASI setelah melahirkan melalui pijatan tanpa rasa sakit. Pijat oketani membuat payudara lembut dan kenyal, meningkatkan elastisitas areola dan puting. Pijat oketani dapat membuat kelenjar susu lebih matang dan melebar sehingga kelenjar susu lebih banyak dan produksi ASI lebih banyak (Fatin, 2021).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah yang baik untuk bayi dan tidak dapat ditiru oleh ahli makanan dari manapun. ASI yang diberikan untuk 6 bulan pertama tanpa diberikan makanan tambahan seperti bubur, buah pisang disebut sebagai ASI eksklusif (Mauliddiyah, 2021). Air Susu Ibu (ASI) ialah cairan yang keluar dari kelenjar susu payudara seseorang ibu yang memiliki bermacam zat yang gizi yang krusial dalam menopang perkembangan serta pertumbuhan balita. ASI dipisah menjadi 3 tipe, ialah kolostrum, ASI masa peralihan, serta ASI mature. Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif merupakan pemberian ASI yang tidak disertai dengan pemberian suplementasi makanan maupun minuman lain kecuali obat. Pemberian ASI Eksklusif dilakukan selama 6 bulan pertama, setelah masa tersebut ASI tidak mampu memenuhi kebutuhan mineral sehingga harus disertai dengan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP ASI) (The et al., 2023).

World Health Organization (WHO) 2021 melaporkan data pemberian ASI eksklusif secara global, yaitu sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020, hal ini belum mencapai target untuk cakupan pemberian ASI eksklusif di dunia yakni sebesar 50% (Ahliya et al., 2022). Data dari profil kesehatan Indonesia tahun 2021, cakupan pemberian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 69,7%. Pencapaian ASI eksklusif pada bayi usia 7-12 bulan masih menjadi permasalahan nasional dikarenakan masih ada beberapa provinsi mencapai masih rendah (Pratiwi et al., 2024).

Di Sumatera Barat bayi yang mendapat ASI Eksklusif adalah bayi yang mendapat ASI saja sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan mineral. Bayi yang berumur 0-6 bulan yang tercatat dalam register pencatatan pemberian ASI eksklusif tahun 2020 sebanyak 6.977 orang (70,3%). Jumlah ini selalu mengalami peningkatan dalam 5 tahun terakhir namun mengalami penurunan yang sangat signifikan pada tahun 2020 (Saputri et al., 2024).

Target ASI eksklusif Kabupaten Dharmasraya pada tahun 2022 yaitu 50%. Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Dharmasraya 5 tahun terakhir, terendah pada tahun 2019 dengan capaian 20.2% dan mengalami peningkatan pada tahun 2020 dengan capaian 74.2%. Pada tahun 2021 capaian pemberian ASI eksklusif mencapai 63.3%, namun jika dibandingkan dengan capaian IMD pada tahun 2020 sebesar 74.2% (Saputri et al., 2024). Berdasarkan data Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rumbai terdapat seluruh data ibu nifas tahun 2024 pada bulan November terdapat ibu nifas di Nagari Sungai Rumbai sebanyak 63 ibu nifas, Nagari Sungai Rumbai Timur sebanyak 47 ibu nifas, Nagari Kurnia Selatan sebanyak 126 ibu nifas, Nagari Kurnia Koto Salak sebanyak 50 ibu nifas.

Pada survey awal yang dilakukan di Puskesmas Sungai Rumbai Dharmasraya pada tanggal 18 Desember 2024. Dari 5 ibu postpartum yang menyusui ada 3 ibu post partum lainnya mengeluhkan adanya masalah dalam pemberian ASI yang disebabkan ASI tidak lancar, hal ini menyebabkan 1 ibu post partum mengonsumsi obat pelancar ASI dan 2 ibu post partum lainnya melakukan pumping agar mendapatkan ASI. Ketidاكلancaran pengeluaran ASI

pada hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan karena kurangnya rangsangan pada hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan terhadap kelancaran produksi dan pengeluaran ASI (Shella Afriany et al., 2024).

Selain itu, produksi ASI juga dipengaruhi oleh kesehatan mental ibu yang berdampak pada kelancaran pengeluaran ASI dan proses menyusui. Kelancaran pengeluaran ASI tidak hanya pada pemenuhan nutrisi ibu tetapi juga dipengaruhi oleh stress yang dialami ibu, agar proses menyusui berjalan dengan baik dan tanpa hambatan sebaiknya ibu melakukan persiapan baik secara fisik maupun psikologis (Shella Afriany et al., 2024). Dampak dari rendahnya pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan yaitu dapat memperberat penyakit seperti ISPA 35.09%, diare 38.07%, dan gizi kurang 49,2% yang dapat menimbulkan beberapa efek negatif pada bayi seperti lambatnya pertumbuhan badan, rawan terhadap penyakit, menurunnya tingkat kecerdasan dan terganggunya mental anak, kekurangan gizi yang serius dapat menyebabkan kematian anak (Prihatini et al., 2023).

Upaya peningkatan produksi ASI dapat dilakukan melalui beberapa cara, yaitu cara farmakologi dan non farmakologi. Metode farmakologi cenderung mahal dan memiliki efek samping yang lebih besar dibandingkan metode non farmakologi atau metode komplementer untuk meningkatkan produksi ASI dapat berasal dari tumbuhan atau herbal dan beberapa metode yang relatif mudah diterapkan seperti akupresur, akupuntur, aromatherapy, massage atau pijat (Handayani & Angellina, 2023). Berdasarkan fenomena diatas peneliti telah melakukan penelitian tentang Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Teknik Pijat Oketani Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rumbai.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre experiment* dengan desain penelitian menggunakan *one group pretest-posttes design*. Di mana kelompok yang sama diobservasi sebelum dan setelah perlakuan. Pada tahap pertama (*pretest*), data dikumpulkan untuk mengetahui kondisi awal kelompok. Selanjutnya, perlakuan diberikan dan setelah itu dilakukan pengukuran ulang (*posttes*) untuk menilai perubahan yang terjadi akibat perlakuan tersebut (Sugiono, 2022).

C. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Nagari Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya selama ± 2 minggu. Tepatnya terletak di jorong kambang baru, jorong ujung koto, jorong bukit berbunga, jorong koto mudik baru dengan luas wilayah sebesar 51,06 km². Adapun batas wilayah kerja UPT Puskesmas Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya adalah sebagai berikut: Sebelah Utara: berbatasan dengan Nagari Koto Baru, sebelah selatan: berbatasan dengan Kabupaten Bungo, sebelah timur: berbatasan dengan Nagari Sungai Rumbai Timur, sebelah barat: berbatasan dengan Nagari Koto Besar dan Nagari Koto Ranah.

1. Analisis Univariat

Didapatkan bahwa dari 10 responden sebelum dilakukan pijat oketani pada ibu postpartum sebagian kecil (20 %) sebanyak 2 responden dengan produksi ASI yang lancar dan hampir seluruhnya (80%) sebanyak 8 responden dengan produksi.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Sebelum Dilakukan Pijat Oketani (*Pretest*)

	Frekuensi (N)	Presentase
Lancar	2	20%
Tidak Lancar	8	80%
Total	10	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Sesudah Dilakukan Pijat Oketani (*Posttest*)

	Frekuensi (N)	Presentase
Lancar	10	100%
Tidak Lancar	0	0%
Total	10	100%

Tabel diatas diketahui didapatkan bahwa dari 10 responden sesudah dilakukan pijat oketani pada ibu postpartum seluruhnya (100%) sebanyak 10 reponden dengan produksi ASI yang lancar.

2. Analisis Bivariat

Hasil uji normalitas data yang dilakukan menggunakan uji shapiro wilk menunjukkan hasil sig. = 0,045 dan 0,028 (sig. < 0,05) yang mana berarti data berdistribusi tidak normal. Analisis data selanjutnya menggunakan *wilcoxon signed rank test*.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Sebelum dilakukan pijat oketani	.300	10	.011	.841	10	.045
Sesudah dilakukan pijat oketani	.233	10	.131	.824	10	.028

Tabel 4. Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Teknik Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu *Postpartum*

	Frekuensi (N)	P-value
Pretest (Sebelum dilakukan pijat oketani)	10	0,004
Posttest (Setelah dilakukan pijat oketani)	10	

Tabel 4 menunjukan bahwa bahwa dari 10 responden, hasil analisis data menggunakan *wilcoxon signed rank test* di dapatkan hasil *p-value* = 0,004 ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh perawatan payudara dengan teknik pijat oketani terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja puskesmas Sungai Rumbai.

Pembahasan

a. Frekuensi Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Sebelum Dilakukan Pijat Oketani

Hasil penelitian analisis data *pretest* mengenai distribusi frekuensi kelancaran ASI pada ibu postpartum sebelum dilakukan pijat Oketani dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (80% atau 8 dari 10 ibu postpartum) mengalami ketidak lancaran dalam produksi ASI. Hanya sejumlah kecil responden (20% atau 2 dari 10 ibu postpartum) yang melaporkan produksi ASI mereka lancar.

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Desi Br Sembiring (2023) dengan judul penelitian " Efektifitas Perawatan Payudara Dengan Tehnik Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Produksi ASI menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat oketani, dari

16 ibu postpartum, 14 orang (87,5%) mengalami kelancaran produksi ASI yang tidak lancar. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden mengalami kesulitan dalam memproduksi ASI sebelum intervensi pijat dilakukan.

Pijat oketani merupakan salah satu keterampilan manajemen untuk mengatasi permasalahan menyusui seperti produksi ASI kurang atau ASI kurang, payudara bengkak. Pijat oketani terdiri dari delapan teknik tangan tujuh teknik memisahkan kelenjar susu atau dan satu teknik meremas payudara kiri dan kanan. Tujuan dari pijat Oketani adalah untuk membantu para ibu mengatasi masalah produksi ASI setelah melahirkan melalui pijatan tanpa rasa sakit. Pijat oketani membuat payudara lembut dan kenyal, meningkatkan elastisitas areola dan puting. Pijat oketani dapat membuat kelenjar susu lebih matang dan melebar sehingga kelenjar susu lebih banyak dan produksi ASI lebih banyak (Fatrin, 2021).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Salah satu penatalaksanaan non farmakologi yang peneliti gunakan adalah Perawatan Payudara Dengan Teknik Pijat Oketani, karena pijat oketani merangsang kekuatan otot payudara untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara lembut dan lentur. Pijat oketani juga memiliki banyak manfaat, yaitu memperlancar produksi ASI, memberikan rasa nyaman, menghilangkan rasa nyeri, tubuh menjadi rileks, membuat payudara menjadi lebih lembut, areola dan puting menjadi lebih elastis sehingga memudahkan bayi untuk menyusui dan aliran susu menjadi lebih lancar karena ada penekanan pada alveoli. Pijat oketani merangsang kekuatan otot payudara untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara lembut dan lentur. Ini memberi anak lebih banyak ASI mudah dikeluarkan dan tekanan pada alveoli menyebabkan ASI Mengalir lebih banyak konsisten (Sudarmi & Sukei, 2023).

Analisa peneliti bahwa ibu postpartum yang mengalami ASI tidak lancar sebelum dilakukan pijat oketani disebabkan karena kurangnya rangsangan hormon prolactin dan oksitosin. Pijat oketani lebih efektif meningkatkan produksi ASI jika dibandingkan dengan pijat marmet dan oksitosin dilihat dari rata ASI yang diperoleh paling banyak ialah hasil pijat oketani. Hasil penelitian ini merekomendasikan pijat oketani sebagai salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI.

b.Frekuensi Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Sesudah Dilakukan Pijat Oketani

Diketahui analisis data terdapat perubahan signifikan dalam kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum. Setelah intervensi pijat Oketani (*posttest*) semua responden (10 dari 10 atau 100%) menunjukkan kelancaran dalam produksi ASI. Hasil ini dengan jelas menunjukkan bahwa pijat Oketani sangat efektif dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum, mengubah kondisi mayoritas dari tidak lancar menjadi 100% lancar.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Esty Wilanda Hamid dkk (2024) dengan judul penelitian "Efektivitas Pijat Oksitosin dan Pijat Oketani Terhadap Produksi ASI pada Ibu postpartum di PMB Suryani Kota Balikpapan" menunjukkan bahwa dari 15 ibu postpartum setelah dilakukan pijat oketani terdapat peningkatan produksi ASI dengan rata-rata produksi ASI ibu postpartum meningkat menjadi 76,560 ml dengan standar deviasi 32,849 ml, dan nilai minimum 30 ml serta maksimum 140 ml. Hasil ini mengindikasikan bahwa pijat oketani efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu setelah melahirkan.

Pijat Oketani adalah teknik pijat untuk membantu meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) pada ibu postpartum. Teknik ini melibatkan delapan gerakan tangan yang bertujuan untuk memisahkan kelenjar susu dan merangsang aliran ASI dengan menggunakan pijat ini, ibu dapat lebih mudah mengatasi masalah laktasi, seperti aliran ASI yang tersumbat atau produksi yang kurang memadai. Pijat Oketani tidak hanya membuat payudara lebih lunak dan lentur, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui, sehingga dapat

mendukung kelancaran pemberian ASI eksklusif kepada bayi (Machmudah, 2017; Suhermi et al., 2019).

Analisa peneliti bahwa terjadinya ketidak lancaran ASI pada ibu postpartum setelah dilakukan pijat oketani selama 3 hari sebanyak 2-5 kali perlakuan dengan durasi 15-20 menit dalam sehari dapat mempengaruhi produksi ASI menjadi lancar.

D. Penutup

Pijat oketani merangsang kekuatan otot payudara untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara lembut dan lentur. Ini memberi anak lebih banyak ASI mudah dikeluarkan dan tekanan pada alveoli menyebabkan ASI Mengalir lebih banyak konsisten. Fungsi utama pijat payudara tentu saja untuk memudahkan payudara dalam memproduksi ASI. Ketika dipijat, peredaran darah yang ada di payudara akan berjalan lancar dan mengurai kelenjar susu yang mengendap di saluran ASI dalam payudara. Frekuensi pijat oketani yang paling efektif sebanyak 2-5 kali pada setiap ibu postpartum, dengan pemberian pijat oketani selama 3 hari dimana lama pemberian pemijatan 15-20 menit.

Daftar Pustaka

- Fatrin, T. (2021). Tiara Fatrin | Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang Vol . 10 No . 2 , September 2021 | Palembang. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*, 10(2), 42–52.
- Handayani, L., & Angellina, S. (2023). Literatur Review: Penerapan Metode Komplementer Untuk Meningkatkan Produksi Asi pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 39–49.
- Mauliddiyah, N. L. (2021). *No Analisis struktur ko-dispersi indikator utama terkait kesehatan, puskesmas, lansia yang tinggal di rumah, dan indikator terkait kesehatan Title*. 6.
- Mutmaina, R., Ayu Rahmawati, D., Zakiah, V., Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ibu, S., Kunci, K., Payudara, P., & Eksklusif, A. (2024). Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Keberhasilan Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Blud Uptd Puskesmas Abeli Kota Kendari. *Jurnal Ners*, 8, 401–404. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Pratiwi, E. H., Yuliana, W., & Hikmawati, N. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 7-12 Bulan Di Desa Cepoko Puskesmas Sumber Kabupaten Probolinggo. *ASSYIFA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 146–158. <https://doi.org/10.62085/ajk.v2i1.43>
- Prihatini, F. J., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Ketidak berhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 184–191. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18811>
- Saputri, N., Astuti, S. A. P., & Sebtianti, R. (2024). Pengaruh Simulasi Teknik Menyusui Yang Benar Pada Ibu Hamil Terhadap Motivasi Ibu Dalam
- Shella Afriany, F., Nurrohmah, A., & Utami, N. (2024). Penerapan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI di Ruang Cempaka RSUD Dr. Soehadi Pridjonegoro Sragen. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(3), 56–65. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v2i1.395>
- Sudarmi, S. N. B., & Sukesu, N. (2023). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)-Aphelion*, 5(JUNI), 207–212. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>