



FEKTIFITAS PIJAT OKETANI TERHADAP PENINGKATAN ASI PADA IBU NIFAS HARI I-III

Apriyanti, Dedi Krismiadi*

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Mandala Waluya, Kendari

*Email: dedikrismiadi96@gmail.com

ABSTRACT

Background: Breast milk is the result of fluid secretion from the mother's breasts. However, some postpartum mothers are faced with very little breast milk coming out so they give their babies formula milk because the amount of breast milk output is lacking, to overcome this, efforts need to be made to overcome this by doing Oketani massage which is a skill management to overcome lactation problems such as insufficient breast milk production or lack of breast milk and breast swelling. **Objective:** The purpose of this study was to determine the effectiveness of Oketani massage on increasing breast milk in postpartum mothers from the first day to the third day in the Poasia Health Center work area. **Methods:** This type of research uses a Pre-Experiment design using a one group Pre-Post Test Without Control Group Design approach. The population of this study was 30 respondents with a sample of 30 respondents, sampling using the Total Sampling Technique. Data collection used observation sheets as a measuring tool. Data analysis was carried out univariately and bivariately. Data processing used the SPSS for Windows version 25 program with the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test. **Results:** The study showed that Oketani massage was effective in increasing breast milk production in postpartum mothers from the first to the third day in the Poasia Health Center working area with a P value = 0.000 ($P < 0.005$). **Conclusion:** Oketani massage can increase breast milk production in postpartum mothers. It is hoped that the Poasia Health Center can apply this massage to postpartum mothers and also provide counseling related to Oketani massage for pregnant women and postpartum mothers.

Keywords: Oketani Massage; Breast Milk; Postpartum

ABSTRAK

Latar Belakang: Air Susu Ibu (ASI) merupakan hasil sekresi cairan yang berasal dari payudara ibu. Namun beberapa ibu nifas dihadapkan dengan ASI yang keluar sangat sedikit sehingga memberikan susu formula pada bayinya karena Jumlah keluaran ASI yang kurang, untuk mengatasi hal tersebut perlu dilakukan Upaya untuk mengatasi hal tersebut dengan melakukan Pijat oketani yang merupakan manajemen keterampilan untuk mengatasi masalah laktasi seperti produksi ASI yang tidak cukup atau ASI kurang dan pembengkakan payudara. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat oketani terhadap peningkatan ASI pada ibu nifas hari pertama sampai hari ketiga di wilayah kerja Puskesmas Poasia. **Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan desain Pre Eksperimen dengan menggunakan pendekatan *one group Pre-Post Test Without Control Group Design*. Populasi penelitian ini berjumlah 30 responden dengan sampel sebanyak 30 responden, pengambilan sampel menggunakan Teknik *Total Sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi sebagai alat ukur. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Pengolahan data menggunakan program SPSS for windows versi 25 dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** penelitian menunjukkan bahwa pijat oketani efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas hari pertama sampai hari ketiga di wilayah kerja Puskesmas Poasia dengan nilai P value = 0.000 ($P < 0,005$). **Kesimpulan:** Pijat oketani dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Diharapkan pihak Puskesmas Poasia dapat menerapkan pijat ini kepada ibu nifas dan juga melakukan penyuluhan terkait pijat oketani pada ibu hamil dan ibu pasca persalinan.

Kata kunci: Pijat Oketani; Air Susu Ibu; Nifas

PENDAHULUAN

Masa nifas atau post partum adalah masa dimulai beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai 6 minggu setelah melahirkan. Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu. Masa nifas merupakan masa selama persalinan dan segera setelah kelahiran yang meliputi minggu-minggu berikutnya pada waktu saluran reproduksi kembali keadaan tidak hamil yang normal. Masa nifas adalah masa setelah seseorang ibu melahirkan bayi yang dipergunakan untuk memulihkan kesehatannya kembali yang umumnya memerlukan waktu 6-12 minggu

Salah satu permasalahan pemberian ASI adalah rendahnya produksi ASI pada beberapa hari pertama kehidupan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya stimulasi prolaktik dan oksitosin yang dapat dicapai dengan menyusui atau cara lain. Hormon tersebut berdampak besar pada efisiensi produksi dan pelepasan ASI (Bina et al., 2024). Air Susu Ibu (ASI) merupakan hasil sekresi cairan yang berasal dari payudara ibu. ASI adalah cairan alamiah yang mengandung nutrisi bagus serta penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi ASI memiliki kandungan nutrisi, hormon, unsur kekebalan tubuh, pertumbuhan, anti alergi serta anti inflamasi. Nutrisi yang terkandung dalam ASI mencakup hingga 200 unsur zat makanan

Pemberian ASI eksklusif telah direkomendasikan sampai bayi berusia 6 bulan. Meskipun demikian tidak semua ibu menyusui telah mampu memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Selain bermanfaat bagi bayi, pemberian ASI juga dapat mempercepat pemulihan ibu pasca melahirkan dan mengoptimalkan metabolisme dan dapat menurunkan dampak dari penyakit metabolik (Rahmawati &).

Berdasarkan data Breastfeeding Report Card (2019) sebagian besar (83,2 %) bayi mulai menerima ASI, dan 78,6 % menerima ASI pada usia 1 bulan. Pada usia 6 bulan 55,8 % bayi menerima ASI dan 24,9 % menerima

ASI eksklusif (States, 2022). Secara Global, presentase bayi dibawah usia enam bulan yang mendapat ASI eksklusif telah mencapai 48 %, mendekati pencapaian target majelis kesehatan dunia pada 2025 sebesar 50 % (Global Breastfeeding Scorecard, 2023). Di Indonesia pada tahun (2021) bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 69,7% (Kemenkes RI, 2021). Sedangkan jumlah Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan ASI Eksklusif di Sulawesi Tenggara berdasarkan data statistik Sulawesi Tenggara tahun (2024) sebanyak 66,42 % (Badan Pusat Statistik, 2024).

Salah satu intervensi keperawatan standar yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemberian ASI adalah dengan melakukan pijat oketani (Mahdizadeh-Shahri et al., 2021). Pijat oketani merupakan salah satu Teknik perawatan payudara yang dapat mengurangi rasa nyeri. Hal ini dapat membantu ibu dalam mengatasi kesulitan menyusui karena dapat meningkatkan produksi ASI. Pijat oketani dapat meningkatkan komposisi protein dan karbohidrat dalam ASI (Ngestiningrum & Setiyani, 2022). Serta dapat membuat payudara menjadi lentur dan lembut sehingga kualitas ASI menjadi meningkat (Putri et al., 2024). Dengan semakin seringnya bayi menyusui maka produksi ASI akan semakin banyak (Mayasari & Lailiyana, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Indrayanii & Andriani, (2019) menyatakan bahwa ada perubahan volume ASI sebelum dan sesudah penerapan pijat oketani. Penelitian tersebut sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widiawati et al., 2024) menyatakan bahwa terjadi perbedaan signifikan peningkatan produksi ASI sebelum dan setelah pemberian pijat oketani.

Memberikan ASI sangat bermanfaat bagi ibu karena dapat membantu rahim kembali ke ukuran normal setelah melahirkan, sekaligus membantu ibu menjalin ikatan erat dengan bayi, meningkatkan jarak kelahiran dan mengurangi resiko kanker payudara dan ovarium. Menyusui secara eksklusif dianggap sebagai metode kontrasepsi yang efektif dan

tergolong metode amenore laktasi yang melindungi ibu dari resiko kehamilan (Gayatri, 2021).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul efektivitas pijat oketani terhadap peningkatan asi pada ibu nifas hari I-III di wilayah kerja Puskesmas Poasia.

METODE

Penelitian ini adalah pre-eksperiment dengan pre dan post test control grup. Pada desain penelitian ini akan dilakukan dengan memberikan perlakuan pijat oketani. Analisa bivariat pada penelitian ini untuk kelompok intervensi analisa univariat ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentase variabel ibu nifas di wilayah kerja puskesmas poasia. Selanjutnya dilakukan uji uji wilcoxon signed rank test untuk melihat perbandingan sebelum dan sesudah diberikan pijat oketoni.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling dan didapatkan sebanyak 30 orang yang dilibatkan dalam penelitian. Prosedur penelitian dimulai dengan proses perijinan dari lppm universitas mandala waluya ke puskesmas poasia kota kendari, kemudian setelah mendapatkan ijin penelitian kemudian peneliti melakukan penelitian dengan memperhatikan prinsip-prinsip etik dalam penelitian.

Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi untuk melihat jumlah perbedaan jumlah ASI sebelum dilakukan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Jika Efektif Terdapat peningkatan volume ASI setelah dilakukan pijat oketani. Dengan cara mengeluarkan ASI pada payudara menggunakan alat pumping kemudian diukur menggunakan gelas ukur. Sedangkan jika tidak efektif yakni tidak ada peningkatan volume Asi setelah dilakukan pijat oketani dengan cara mengeluarkan ASI pada payudara menggunakan alat pumping kemudian diukur menggunakan gelas ukur

HASIL

Analisa Bivariat

Karakteristik Responden

Karakteristik dalam penelitian meliputi umur, pendidikan, pekerjaan dan alamat. Karakteristik responden dalam penelitian ini di distribusikan sebagai berikut:

Umur

Distribusi responden berdasarkan umur responden seperti terlihat pada tabel dibawah:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur di Wilayah Kerja Puskemas Poasia

Kelompok Umur	f	%
<20 tahun	2	6,7
20-35 tahun	22	73,3
>35 tahun	6	20,0
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden berdasarkan umur terbanyak yaitu pada umur 20-35 tahun sebanyak 22 orang (73,3%), selanjutnya umur terendah adalah umur >35 tahun sebanyak 6 orang (20,0%) dan umur <20 tahun sebanyak 2 orang (6,7%).

Pendidikan

Distribusi responden berdasarkan pendidikan responden seperti terlihat pada tabel dibawah:

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Di Wilayah Kerja Puskemas Poasia

Kelompok Pendidikan	f	%
Tidak sekolah	1	3,3
Sekolah dasar (SD)	1	3,3
Sekolah menengah pertama (SMP)	1	3,3
Sekolah menengah atas (SMA)	12	40,0
Perguruan tinggi	15	50,0
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden berdasarkan pendidikan tertinggi adalah Perguruan tinggi sebanyak 15 orang (50,0%) selanjutnya Pendidikan terendah sekolah menengah atas (SMA) sebanyak 12 orang (40,0%), sekolah menengah pertama (SMP) sebanyak 1 orang (3,3%) sekolah dasar (SD) sebanyak 1 orang (3,3%), tidak sekolah sebanyak 1 orang (3,3%).

Pekerjaan

Distribusi responden berdasarkan pekerjaan responden seperti terlihat pada tabel dibawah:

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Wilayah Kerja Puskemas Poasia

Kelompok Pekerjaan	f	%
Ibu rumah tangga (IRT)	24	80,0
Wiraswasta (dagang, petani, dll)	1	3,3
Swasta (buruh tani, buruh pabrik)	3	10,3
Pegawai negeri sipil (PNS)	2	6,7
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden berdasarkan pekerjaan tertinggi adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 24 orang (80,0%) selanjutnya pekerjaan terendah Swasta (buruh tani, buruh pabrik) sebanyak 3 orang (10,3%), Pegawai negeri sipil (PNS) sebanyak 2 orang (6,7%) dan Wiraswasta (dagang, petani, dll) sebanyak 1 orang (3,3%).

Peningkatan Asi pada ibu nifas

Tabel 4. Rata-rata produksi ASI

	f	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pre Test	30	15	120	50,00	32,958
Post Test	30	20	135	62,67	34,932

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum dilakukan pemijatan (pre test) menunjukkan rata-rata (mean) adalah 50,00 cc dengan standar deviasi sebesar 32,958 dengan jumlah ASI terendah 15 cc dan jumlah ASI tertinggi 120 cc, setelah dilakukan pemijatan (post-test) didapatkan hasil rata-rata (mean) adalah 62,67 cc dengan standar deviasi sebesar 34,932 dengan jumlah ASI terendah 20 cc dan jumlah ASI tertinggi 135 cc.

Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Tabel 5. Hasil uji wilcoxon

Jumlah Produksi ASI	Mean	Sum	Z	P Value
Pre Test	0	0.00	-4.736	0.000
Post Test	15.00	290.00		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil uji Wilcoxon signed rank test nilai

Asymp. Sig. (2-tailed) 0.000 lebih kecil 0.05, Ha diterima, maka kesimpulannya adalah pijat oketani efektif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas.

PEMBAHASAN

Air susu ibu (ASI) merupakan salah satu komponen terpenting yang produksi dan kelancarannya perlu diperhatikan oleh seorang ibu. Begitu banyaknua manfaat yang akan didapatkan bagi ibu dan tentunya bayi (Romlah & Rahmi, 2019). Pelepasan hormon prolactin dan oksitoksin mempengaruhi produksi ASI. Kedua hormon tersebut dilepaskan dengan cara yang dipengaruhi oleh kondisi mental ibu. Fungsi kerja dari hipotalamus terjadi penurunan Ketika ibu mengalami ketegangan psikologis atau stress, sehingga akan menyebabkan terhambatnya kelenjar pituitary dalam mengeluarkan hormon prolactin dan oksitoksin (Dary & Sulistyaningsih, 2023). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah pada Pengeluaran ASI adalah dengan melakukan pijat oketani (Wiryadi et al., 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa Hasil uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* didapatkan Asymp. Sig. (2-tailed) 0.000 (< 0,05) dengan nilai Z hitung yaitu nilai perubahan sebesar -4.736 yaitu nilai absolut Z hitung <0,05 dengan p value sebesar 0.000 <0.05 dimana kurang dari batas penelitian 0,05. Maka dapat dianalisa bahwa ada peningkatan jumlah produksi ASI yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan pijat oketani,

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tamar & Pransiska, (2023) menyatakan bahwa ada perbedaan signifikan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat oketani. Penelitian tersebut sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Felia et al., (2024) menyatakan bahwa terdapat pengaruh pijat oketani terhadap kelancaran air susu ibu postpartum.

Pijat oketoni terdiri dari 8 teknik untuk menstimulus kelenjar payudara untuk

meningkatkan kelenjar ASI dan memproduksi Asi, mencegah pembengkakan payudara serta meningkatkan elastisitas dan memberikan aerola menjadi lunak, putting payudara. Selain itu pemijatan ini tidak menimbulkan nyeri atau rasa tidak nyaman, mencegah pembengkakan payudara dan kerusakan putting, memberikan rasa nyaman serta meminimalkan kelainan payudara (Bina et al., 2024). Serta dapat membuat payudara menjadi lebih letur dan menghasilkan ASI yang berkualitas baik serta konsentrasi lemak dapat mengikat. Peningkatan kadar protein disebabkan oleh peningkatan aktivitas enzim protease yang dirangsang oleh pijatan pada jaringan kelenjar susu (Andri et al., 2023).

KESIMPULAN

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan sampel yang lebih banyak, serta menggunakan intervensi pembandingan untuk melihat perbedaan dari intervensi yang dilakukan secara bersamaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Maryanto, Q., Padila, P., & Sugiharno, R. T. (2023). Oketani Massage On The Continuity Of Breastfeeding Mothers. *Josing: Journal Of Nursing And Health*, 4(1), 39–45. <https://doi.org/10.31539/Josing.V4i1.7951>
- Badan Pusat Statistik. (2024). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut. *Ayan*. <https://www.bps.go.id/Id/Statistics-Table/2/Mtm0mcmmy/Persentase-Bayi-Usia-Kurang-Dari-6-Bulan-Yang-Mendapatkan-Asi-Eksklusif-Menurut-Provinsi.Html>
- Bina, J., Husada, C., Xx, V., Juli, N., Endah, T., Lestari, W., & Fitriyani, T. (2024). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Postpartum Sectio Caesarea Di Rsud Cilacap Tahun 2023 Provinsi Jawa Tengah ,. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 20(2), 83–97.
- Dary, S. W., & Sulistyaningsih, S. (2023). Benefits Of Oketani Massage To Solve Breast Milk Problems: A Scoping Review. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(3), 15–20. <https://doi.org/10.30604/Jika.V8i3.2218>
- Felia, E. A., Yuliana, D., & Lestari, Y. (2024). Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Produksi Asi Postpartum. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 5(2), 264–271. <https://doi.org/10.36590/Kepo.V5i2.1164>
- Gayatri, M. (2021). Exclusive Breastfeeding Practice In Indonesia: A Population-Based Study. *Korean Journal Of Family Medicine*, 42(5), 395–402. <https://doi.org/10.4082/Kjfm.20.0131>
- Global Breastfeeding Scorecard. (2023). Global Breastfeeding Scorecard 2023 Rates Of Breastfeeding Increase Around The World Through Highlights For The 2023 Scorecard. *Who*, 1–9.
- Indrayanii, T., & Andriani, Y. (2019). Indonesian Journal Of Global Health Research. *Indonesian Journal Of Global Health Research*, 2(4), 2019–2024. <https://doi.org/10.37287/Ijghr.V2i4.250>
- Kemkes Ri. (2021). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 2021. *Kementrian Kesehatan Ri*, 23. https://e-renggar.kemkes.go.id/File_Performance/1-131313-1tahunan-314.Pdf
- Mahdzadeh-Shahri, M., Nourian, M., Varzeshnejad, M., & Nasiri, M. (2021). The Effect Of Oketani Breast Massage On Successful Breastfeeding, Mothers' Need For Breastfeeding Support, And Breastfeeding Self-Efficacy: An Experimental Study. *International Journal Of Therapeutic Massage And Bodywork: Research, Education, And Practice*, 14(3), 4–14. <https://doi.org/10.3822/Ijtm.V14i3.625>
- Mayasari, W., & Lailiyana, Y. (2020). The Effect Of Oketani Massage On Breast Milk In Post Partum Mother In Pmb Dince Safrina. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 8(1), 38–45.
- Ngestiningrum, A. H., & Setiyani, A. (2022).

Effectivity Of The Oketani Massage And The Back Massage Combination Towards Breastmilk Production And To Prevent Breast Engorgement Of Postpartum Mothers. *Health Notions*, 6(1), 23–26.
<http://Heanoti.Com/Index.Php/Hnhttp://Heanoti.Com/Index.Php/Hn/Article/View/Hn60104>

Putri, M. R., Philip, R. L., Amru, D. E., & Radulima, L. (2024). The Influence Of Oketani Massage On Increasing Breast Milk Production In Post Partum Women In The Working Area Of The Tanjung Uncang Community Health Center. *International Conference Of Health Institut Kesehatan Mitra Bunda*, 2024, 71–73.
<https://doi.org/10.11594/Nstp.2024.4314>

Rahmawati, A., & Wahyuningati, N. (2020). Tipe Eksklusifitas Pemberian Asi Berdasarkan Paritas Dan Usia Ibu Menyusui. *Jurnal Citra Keperawatan*, 8(2), 71–78.
<https://doi.org/10.31964/Jck.V8i2.140>

Romlah, S. N., & Rahmi, J. (2019). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 90.
<https://doi.org/10.52031/Edj.V3i2.10>

States, U. (2022). *Breastfeeding Report Card United States*, 2022. 1–9.
<https://www.cdc.gov/Breastfeeding/Data/Reportcard.Htm>

Tamar, M., & Pransiska, R. (2023). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui The Effect Of Oketani Massage On Increasing Breast Milk Production In Breastfeeding Mothers. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2).

Widiawati, E., Kurniyati, K., & Purnama Eka Sari, W. I. (2024). Pijat Oketani Meningkatkan Produksi Asi Pada Masa Postpartum. *Journal Of Midwifery*, 12(1), 74–81.
<https://doi.org/10.37676/Jm.V12i1.6195>

Wiryadi, F. C., Noviyani, E. P., & Nancy, A.

(2024). Efektivitas Pijat Oketani Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Pmb U Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), 1203–1210.
<https://doi.org/10.54082/Jupin.514>