



## PENGARUH PIJAT OKETANI TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Sri Ning Brahmama Sudarmi\*, Niken Sukesi

Universitas Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12, Krapyak, Semarang Barat, Semarang, Jawa Tengah  
50146, Indonesia

[\\*sriningbrahmama@gmail.com](mailto:sriningbrahmama@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan perawatan payudara adalah untuk melancarkan peredaran darah, mencegah penyumbatan saluran susu, dan melancarkan ASI. Pijat oketani adalah perawatan payudara tanpa rasa sakit. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa pijat oketani memberikan pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI ibu pasca melahirkan. Pijat oke valley membuat kelenjar susu menjadi lebih matang dan lebar, meningkatkan jumlah kelenjar susu dan memproduksi ASI lebih banyak. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam menerapkan pijat oketani pada produksi ASI. Metode ini digunakan untuk memahami individu secara intensif dan membantu adaptasi yang lebih baik melalui pendidikan kesehatan. Lembar observasi dan SOP pijat Okedani difungsikan sebagai perlengkapan. Layanan ini memungkinkan ibu untuk melakukan pijat Okedani. Setelah pijat Oketani, produksi ASI ibu meningkat setelah melahirkan. Kesimpulannya, sebelum dilakukan pijat oketani ibu tidak memproduksi ASI dan merasa cemas dan stres, namun setelah dilakukan pijat oketani ASI keluar dan terasa lebih baik serta jumlah ASI meningkat.

Kata kunci: ibu nifas; pijat oketani; produksi ASI

### ***THE EFFECT OF OKETANI MASSAGE ON BREAST MILK PRODUCTION IN PUBLIC MOTHERS***

#### ***ABSTRACT***

*The aim of breast care is to improve blood circulation, prevent blockage of the milk ducts, and promote breast milk production. Oketani massage is a painless breast treatment. The results of this service show that oketani massage has a significant influence on the mother's breast milk production after giving birth. Oke Valley massage makes the mammary glands more mature and wider, increases the number of mammary glands and produces more breast milk. This service aims to increase the knowledge and skills of postpartum mothers in applying oketani massage to breast milk production. This method is used to understand individuals intensively and help better adaptation through health education. Okedani's observation sheet and massage SOP functioned as equipment. This service allows mothers to have an Okedani massage. After Oketani massage, the mother's breast milk production increases after giving birth. In conclusion, before the oketani massage the mother did not produce breast milk and felt anxious and stressed, but after the oketani massage the breast milk came out and felt better and the amount of breast milk increased.*

*Keywords: postpartum mothers; oketani massage; breast milk production*

### **PENDAHULUAN**

Kandungan ASI sangat baik buat bayi dimana terdapat emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam anorganik, yang diproduksi oleh kelenjar susu ibu dan digunakan sebagai makanan bayi (Maryunani, 2017). ASI mengandung nutrisi, hormon, kekebalan, pertumbuhan,

sifat anti alergi dan anti inflamasi. Nutrisi yang terdapat pada ASI mencakup hingga 200 unsur gizi (Marlina, Andi Elisi, 2017). ASI diberikan secara terus menerus tanpa ada pendampinga atau tanpa memberikan makanan atau minuman tambahan selain ASI. Pemberian ASI eksklusif sejak bayi baru lahir sampai usia 6 bulan (Infodatin., 2018).

Data pemberian ASI eksklusif pada bayi di seluruh dunia sebesar 41%, padahal targetnya adalah di seluruh dunia, pemberian ASI eksklusif mencapai 70% (UNICEF., 2018). Informasi ASI Eksklusivitas Indonesia sebesar 68,74%, melebihi sasaran renstra sebesar 47%. hilang Produksi ASI dapat disebabkan oleh faktor psikis, faktor gizi, penggunaan alat kontrasepsi, faktor fisiologis, kebiasaan istirahat, faktor menyusui atau frekuensi menyusui, berat lahir anak, usia kehamilan saat lahir, merokok, dan lain-lain (Sari, V. P. U., & Syahda, 2020). Produksi ASI dapat ditingkatkan dengan menyusui dan perawatan payudara (Marlina, Andi Elisi, 2017) Pijat oketani merupakan salah satu keterampilan manajemen untuk mengatasi permasalahan menyusui seperti produksi ASI kurang atau ASI kurang, payudara bengkak. Pijat oktan 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)

Pemberian ASI Eksklusif 6 bulan pertama Bayi yang dibesarkan pada tahun 2020 mengalami pertumbuhan otak yang optimal dan terbantu otaknya memperbaiki. Keterampilan bahasa, motorik, dan emosional anak. Kurangnya sekresi ASI dapat disebabkan oleh faktor psikis, faktor nutrisi, penggunaan alat kontrasepsi, penggunaan kontrasepsi, faktor fisiologis, kebiasaan istirahat, faktor menyusui atau frekuensi menyusui, berat badan berat lahir anak, usia kehamilan saat lahir, merokok disebabkan oleh beberapa hal faktor seperti konsumsi alkohol. Tujuan pengobatan adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, mencegah penyumbatan saluran susu dan meningkatkan aliran susu. Satu Perawatan payudara yang bisa dilakukan adalah pijat menyusui. Pijat menyusui tingkat menengah lainnya adalah pijat oksitosin, pijat marmeta, dan pijat oketani.

## METODE

Subjek melibatkan 4 pasien di RS Semarang dengan diberikan pijat oketani untuk meningkatkan produksi ASI ibu nifas selama dua hari

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Pasien Ibu Nifas

Nama	Produksi ASI sebelum intervensi	Produksi ASI setelah intervensi
Ny. D (23 tahun) (bayi rawat gabung)	Produksi ASI belum keluar, ibu merasa cemas dan kurang nyaman	ASI keluar banyak Ibu merasa rileks dan nyaman
Ny. S (34 tahun) (bayi rawat gabung)	Produksi ASI kurang Ibu merasa cemas dan stres	ASI keluar banyak Ibu merasa rileks dan Nyaman serta merasa percaya diri
Ny. M (19 tahun) (bayi tidak rawat gabung)	Produksi ASI belum keluar, Ibu merasa stress	ASI keluar mulai baik Ibu menjadi rileks
Ny. A (24 tahun) (bayi rawat gabung)	Produksi ASI kurang Ibu merasa cemas	ASI keluar banyak Ibu lebih percaya diri rileks dan nyaman

Tabel 1 menunjukkan usia ibu nifas mulai dari 19 tahun, 23 tahun, 24 tahun dan 34 tahun.

Mayoritas sebelum diberikan pijat oketani ASI belum keluar dan ibu merasa stres, kurang nyaman dan cemas dengan kondisinya dan setelah diberikan pijat oketani ASI sudah keluar ibu menjadi lebih rileks, nyaman dan percaya diri saat menyusui.

## **PEMBAHASAN**

### **Produksi ASI sebelum intervensi pijat oketani**

Ibu nifas menyatakan tidak ada ASI yang keluar sebelum dipijat oketani. Produksi ASI ibu nifas menurun sebelum dipijat. ASI, atau ASI, adalah cairan yang diproduksi oleh kelenjar susu di dalam payudara wanita setelah melahirkan (Gilley, S. P., & Krebs, 2020). ASI merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi baru lahir dan sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi (Martin, C. R., Ling, P. R., & Blackburn, 2016). Kuantitas dan kualitas ASI dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kesehatan ibu, pola makan, dan frekuensi menyusui atau memompa (Ramadhini, M., & Kurniati, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Sari, V. P. U., & Syahda, 2020) Mengenai pengaruh pijat oketani terhadap produksi ASI ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kota Bankinan diketahui bahwa hasil produksi ASI setiap ibu nifas lebih sedikit ASI yang keluar sebelum dipijat. Pada Ny. D (23 tahun) bayi rawat gabung sebelum dilakukan pijat oketani Ny. D merasa cemas dan kurang nyaman, Ny. S (34 tahun) bayi rawat gabung sebelum pijat oketani Ny. S merasa cemas dan stres karena ASI nya belum keluar, Ny. M (19 tahun) bayi tidak rawat gabung sebelum pijat oketani Ny. M merasa stress karena ASI belum keluar, Ny. A (24 tahun) sebelum pijat oketani Ny A merasa cemas. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor seperti pengaruh hormonal, pengalaman persalinan yang sulit, kurangnya pengetahuan dan dukungan tentang proses laktasi, serta kondisi kesehatan fisik tertentu (Golan, Y., & Assaraf, 2020).

Faktor yang bisa mempengaruhi produksi ASI pada ibu pasca melahirkan yaitu masalah fisik yang dapat mempengaruhi produksi ASI, yang mencakup komplikasi selama kehamilan atau persalinan, masalah dengan payudara atau kelenjar susu, atau kondisi kesehatan lainnya seperti diabetes atau hipotiroidisme, melahirkan dan merawat bayi baru dapat sangat menstreskan dan mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur ibu (Samuel, T. M., Zhou, Q., Giuffrida, F., Munblit, D., Verhasselt, V., & Thakkar, 2020). Stres dan kurang tidur bisa mempengaruhi produksi hormon, termasuk prolaktin, yang berperan dalam produksi ASI, diet dan asupan cairan yang baik sangat penting untuk produksi ASI yang optimal (Manuaba., 2018). Kekurangan nutrisi dan dehidrasi dapat mengakibatkan penurunan produksi ASI (Widyastutik, O., Chartasim, Y., Trisnawati, E., & Selviana, 2021). Produksi ASI diatur oleh prinsip permintaan dan penawaran - semakin sering ASI dikeluarkan, semakin banyak yang akan diproduksi (Roesli, 2016). Ibu yang tidak sering menyusui atau memompa, bisa mengakibatkan penurunan produksi ASI (Soejiningsih, 2015). Obat-obatan dapat mempengaruhi produksi ASI. Jika seorang ibu mengonsumsi obat-obatan tertentu, baik resep atau obat bebas, ini bisa mempengaruhi produksi ASI (Lai, C. T., Rea, A., Mitoulas, L. R., Kent, J. C., Simmer, K., Hartmann, P. E., & Geddes, 2020). Pasien Ny. M juga mengalami hal tersebut Pada pasien Ny. M (19 tahun) bayi tidak rawat gabung dengan Ny. M sehingga ASI yang dikeluarkan tidak terlalu banyak. Pasien Ny. M usia 19 tahun bayi tidak bersama ibunya, bayi hanya bisa menyusu sebentar. ASI yang dikeluarkan Ny. M tidak terlalu banyak.

### **Deskripsi Produksi ASI sesudah diberikan pijat oketani**

Empat ibu nifas memerah ASInya dengan melakukan pijat oketani. Pijatan oketani membuat payudara lebih lembut dan lebar yang memungkinkan pertumbuhan kelenjar susu dan

meningkatkan produksi ASI (Riasti, 2021). Efektivitas pijat oketani terlihat pada peningkatan produksi ASI pada bayi yang sudah lama menyusui dan tenang saat menyusui (Sari, V. P. U., & Syahda, 2020). Pijat oketani dapat memberikan kenyamanan pada ibu pasca melahirkan, menghilangkan nyeri, dan membuat tubuh ibu lebih rileks (Marliandian., 2019).

Setelah dilakukan pijat oketani kepada 4 pasien, yaitu pasien pertama Ny. D ( 23 tahun) bayi rawat gabung mengatakan ASI keluar banyak, merasa rileks dan nyaman, pasien kedua Ny. S (34 tahun) bayi rawat gabung mengatakan ASI keluar banyak, merasa rileks dan nyaman serta merasa percaya diri, pasien ketiga Ny. M ( 19 tahun) bayi tidak rawat gabung mengatakan ASI keluar mulai baik, dan menjadi rileks, pasien keempat Ny. A (24 tahun) bayi rawat gabung mengatakan ASI keluar banyak pasien tampak rileks dan nyaman serta merasa percaya diri hal ini Pijat Oketani telah terbukti dapat membantu meredakan stres dan kecemasan, serta merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan dalam produksi ASI. Meski demikian, setiap ibu memiliki respons yang berbeda terhadap pijat Oketani. Sehingga pendekatan holistik meliputi edukasi tentang menyusui, dukungan emosional, dan perawatan kesehatan fisik juga sangat penting.

Menurut ibu penerima pijat Oketani, payudaranya terasa sangat nyaman saat dipijat dan hampir tidak terasa sakit. Para ibu juga memperhatikan adanya perubahan pada payudara mereka, menjadi lebih lembut dan lebih fleksibel serta berkembang, banyaknya ASI yang dirasakan responden setelah dilakukan pijat Oketani. Hal ini sesuai Marliandian., (2019) bahwa pijat oketani merangsang perkembangan fisik dan kesehatan mental bayi dan meningkatkan mood serta ritme tidur bayi dengan meningkatkannya kualitas ASI yang dihasilkan. Pijat oketani melembutkan seluruh payudara, meningkatkan elastisitas areola, membuatnya kenyal dan merah muda dan membuat saluran susu dan puting fleksibel dan bulat. Seluruh payudara menjadi lebih lentur dan menghasilkan ASI berkualitas tinggi canggih (Elisabeth, 2017). Selama proses menyusui, pijat oketani merangsang hormon prolaktin meningkatkan produksi ASI, membuat payudara lebih lembut dan matang (Indrayani, T., Choirunnisa, R., & Lumprom, 2023). Pijat oketani juga dimungkinkan merangsang oksitosin, hormon yang terlibat dalam produksi ASI (Machmudah, 2017). Pijat oketani adalah salah satu metode pengobatan mengatasi masalah menyusui seperti suplai ASI yang tidak mencukupi dan pembengkakan payudara. Berkat pijat Oketani, payudara menjadi lebih lentur, sehingga meningkatkan total bahan kering, kandungan lemak dan energi total menghasilkan ASI berkualitas tinggi (Machmudah, 2017).

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 (Riasti, 2021). Pijat oketani tidak hanya bisa meningkatkan produksi ASI, tetapi juga meningkatkan kualitas ASI. Ini berarti Anda dapat meningkatkan kandungan protein dan karbohidrat dalam ASI. Pijat oketani mengurangi aktivitas lipoksigenase (Wahyuningsih, 2018). Lipoksigenase adalah enzim yang mengkatalisis hubungan oksigen dengan lemak tak jenuh dan dapat memberikan efek pertumbuhan dan perkembangan manusia (Machmudah, 2017). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui di Desa Sendang Sari Kabupaten Asakhan” oleh Jahriani (2019) Pijat menyusui terbukti efektif meningkatkan produksi ASI dengan meningkatkan hormon prolaktin, yang merangsang otot payudara dan merangsang hormon prolaktin, yang mendukung produksi ASI. Hasil pijat oketani saat ibu menyusui menunjukkan payudara menjadi lebih bersih, lembut dan elastis yang

meningkatkan kemampuan bayi untuk menyusui. produksi ASI sebelum pijat oketani hanya 70,7% dan produksi ASI normal 23,3%. Setelah dipijat Oketani, produksi ASI normal meningkat 73,3% dan menurun 3,3%.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari, V. P. U., & Syahda,(2020) menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI ibu yang melahirkan sebelum pijat oketani adalah 82,40 cc. Sedangkan ibu yang melahirkan setelah pijat oketani rata-rata produksi ASInya 105,20 cc dengan p-value 0,000 ( $\leq 0,005$ ). Hasil penelitian lain Yasni, H., Sasmita, Y., (2020) tentang pengaruh pijat oketan terhadap produksi ASI pada ibu nifas di ruang bersalin Puskesmas Lok Beng Quang Kabupaten Tapaktuan menunjukkan bahwa pijat oketan terapi peningkatan produksi ASI, ditemukan jumlah ASI meningkat, aliran meningkat, lebih stabil, terjadi perubahan. Hasil penelitian lain dari RSB Masita Makassar mengenai efektivitas pijat oketani pada ibu menyusui pasca melahirkan menunjukkan bahwa pijat oketani efektif mengubah ibu menyusui menjadi ibu nifas. Pijat untuk ibu yang pernah melahirkan di RSB di Masyita Makassar, pijat oketani terbukti efektif dalam merubah ibu pasca melahirkan (Jama, F., & S, 2019).

## **SIMPULAN**

Setelah dilakukan pendampingan dalam pemberian Pijat Oketani Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas didapatkan hasil sebagai berikut : Sebelum dilakukan intervensi Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas menunjukan bahwa ASI pada ibu belum keluar, ibu merasa cemas dan stress. Setelah dilakukan intervensi Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas terbukti menunjukan bahwa ASI pada ibu nifas keluar, ibu merasakan nyaman dan adanya penambahan volume ASI. Meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan ibu nifas dalam menerapkan pijat oketani sehingga ASI dapat keluar

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Elisabeth. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- Fatrin, T. (2021). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Kesehatan Abdurahman*, 10(2), 42–.
- Gilley, S. P., & Krebs, N. F. (2020). Infant and young child feeding. *Present Knowledge in Nutrition. Clinical and Applied Topics in Nutrition*, 3–22.
- Golan, Y., & Assaraf, Y. G. (2020). Genetic and physiological factors affecting human milk production and composition. *Nutrients*, 12(5). <https://doi.org/10.3390/nu12051500>
- Indrayani, T., Choirunnisa, R., & Lumprom, O. (2023). Effectiveness of Combining Oketani and Oxytocin Massage on The Breastmilk Production. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 6(2), 91–9. <https://doi.org/10.18196/ijnp.v6i2.17213>
- Infodatin. (2018). *Menyusui Sebagai Dasar Kehidupan*. In kementerian Kesehatan RI.
- Jama, F., & S, S. (2019). Efektifitas Pijat Oketani Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum Di Rsb.Masyita Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, 4(1), 78. <https://doi.org/10.24252/join.v4i1.7931>
- Lai, C. T., Rea, A., Mitoulas, L. R., Kent, J. C., Simmer, K., Hartmann, P. E., & Geddes, D. (2020). Short-term rate of milk synthesis and expression interval of preterm mothers.

- Archives of Disease in Childhood: Fetal and Neonatal Edition, 105(3), F266–F269. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2018-316551>
- Machmudah. (2017). Sukses Menyusui dengan Pijat Oketani. Prosiding Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, September,.
- Manuaba. (2018). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB. EGC.
- Marliandian. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui. Salemba Medika
- Marlina, Andi Elisi, A. M. (2017). Edukasi kesehatan pada kelompok ibu nifas tentang asi eksklusif dan perawatan payudara dalam upaya pencegahan stunting. Keperawatan Maternitas.
- Martin, C. R., Ling, P. R., & Blackburn, G. L. (2016). Review of infant feeding: Key features of breast milk and infant formula. *Nutrients*, 8(5), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu8050279>
- Maryunani. (2017). Asuhan Ibu Nifas dan Asuhan Ibu Menyusui. In Media.
- Ramadhini, M., & Kurniati, C. H. (2022). The Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers in the Working Area of Pataruman Public Health Center III Banjar City. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 2, 82–90. <https://doi.org/10.30595/pshms.v2i.227>
- Riasti, R. (2021). Oketani Massage To Increase Breast Milk Production. Conference.Juriskes.Com, 1(December). <http://conference.juriskes.com/index.php/IC/article/view/143>
- Samuel, T. M., Zhou, Q., Giuffrida, F., Munblit, D., Verhasselt, V., & Thakkar, S. K. (2020). Nutritional and Non-nutritional Composition of Human Milk Is Modulated by Maternal, Infant, and Methodological Factors. *Frontiers in Nutrition*,. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.576133>
- Sari, V. P. U., & Syahda, S. (2020). Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota. *Jurnal Doppler*, 4(2), 117–.
- Soejiningsih. (2015). ASI petunjuk untuk tenaga kesehatan. EGC. EGC.
- UNICEF. (2018). Breastfeeding: A mother’s gift, for every child - UNICEF DATA. Unicef, 1–13. <https://data.unicef.org/resources/breastfeeding-a-mothers-gift-for-every-child/>
- Widyastutik, O., CHARTASIM, Y., TRISNAWATI, E., & SELVIANA, S. (2021). Factors Related To Breast Milk Production On Postpartum Mothers In East Pontianak, West Kalimantan. *The Indonesian Journal of Public Health*, 16(2), 297.
- Yasni, H., Sasmita, Y., & F. (2020). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan. ., *Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Humaniora*, 4(2), 117–.