



EFEKTIVITAS PIJAT OKETANI TERHADAP PENCEGAHAN BENDUNGAN ASI PADA IBU POSTPARTUM DAN POST SEKSIO SESAREA

Tiarnida Nababan, Wicak Tini Hia,

Nia Rahmawi, Triana Anggreni Haloho*, Yenni Anita Hutagalung

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia, Gg. Madrasah Sei Agul Kec. Medan Barat, Kota Medan Sumatera Utara, Indonesia 20117

*anggrainitriana84@gmail.com (+6282369814509)

ABSTRAK

Bendungan ASI merupakan peningkatan aliran vena dan limfe pada payudara yang dapat menyebabkan peningkatan suhu tubuh, payudara terasa keras, bengkak, kemerahan dan nyeri. Pijat Oketani merupakan salah satu metode perawatan payudara yang dapat menstimulasi kekuatan otot pektoralis guna meningkatkan produksi ASI, memperbaiki masalah laktasi serta memudahkan bayi menghisap ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pijat Oketani terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum dan post seksio sesarea di Rumah Sakit Sarah Medan. Desain penelitian ini menggunakan praeksperimen dengan rancangan post test only design. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 Juni s/d 02 Juli 2020 dengan populasi sebanyak 233 orang dan sampel sebanyak 35 orang dengan menggunakan teknik Accidental Sampling. Aspek pengukuran data menggunakan lembar observasi dengan analisis data bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) tidak mengalami bendungan ASI dan mengalami peningkatan produksi ASI. Hasil analisis data diperoleh nilai $Z = -4.472^b$ dan nilai $p\text{-value} = 0.000$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$. Kesimpulan dari hasil penelitian menyatakan bahwa kejadian bendungan ASI pada ibu postpartum dan post seksio sesarea 100% efektif dapat dicegah dengan pijat Oketani. Saran peneliti bagi tenaga kesehatan, pijat Oketani ini sangat direkomendasikan dan dianjurkan untuk beralih dari perawatan payudara konvensional menjadi perawatan payudara dengan metode terkini karena selain efektif untuk mencegah bendungan ASI juga dapat membantu meningkatkan produksi asi.

Kata kunci: bendungan asi; perawatan payudara; pijat oketani; postpartum; seksio sesarea

THE EFFECTIVENESS OF OKETANI MASSAGE ON THE PREVENTION OF MOTHER'S BREAST MILK DAM ASI ON POSTPARTUM AND POST SECTIO SESAREA

ABSTRACT

Lactation failed were often the resulted of several lactation problems, one of that problem was breast milk dam. Oketani massage was one of the methods of breast treatment that caused pectoralist muscle forces to increased breast milk production, fixed problems lactation as well as and easier for a baby to sucked milk. The purposed of these studied was to know the effectiveness of Oketani massage on the prevention of mother's breast milk dam on postpartum and the post sectio sesarea. The design of these studied used a pre experiment design or a pre design for post test only design or the one shot case study. The case studied was conducted on June 19 to July 02, 2020 with 233 of population and 35 respondents of subject. The data-gathering technique used observation sheet with bivariates. Research showed that all of respondents (100%) were not on breast milk dam and their breast milk production was increased. Data analysis results obtained $z\text{ value} = -4.472$ compounds and the $p\text{-value} = 0.000$ with a degree of significance $p < 0.05$. The conclusion of the studied states that the breast milk

dam on postpartum and the post secio sesarea wa 100% effectively preventabled with an Oketani massage. The researchers suggested the medical staff that Oketani massage are highly recommended to switched from traditional breast treatment to current breast treatment, besides been effective to prevented breast dam, it also increased breast milk production.

Keywords: dam of breast milk; breast care; Oketani massage; postpartum; sectio sesarea

PENDAHULUAN

Pemberian ASI merupakan media antara ibu dan bayi untuk menjalin hubungan psikologis sehingga dapat mewujudkan pencapaian target *Sustainable Development Goals* (SDGs) ketiga target kedua, yaitu tahun 2030, kematian bayi dan balita dapat dicegah melalui penurunan angka kematian bayi sampai 12 per 1000 kelahiran hidup (Buhari, 2018). Peran istimewa bidan dalam upaya menunjang pemberian ASI eksklusif adalah mengajarkan ibu menyusui cara merawat payudara dengan benar yang bertujuan melancarkan sirkulasi darah ibu serta mencegah terjadinya bendungan ASI. Bendungan ASI merupakan pembengkakan payudara pada ibu yang disebabkan dengan adanya peningkatan aliran pada vena dan limfe akibat payudara yang terisi penuh oleh ASI dan tidak segera dikeluarkan karena adanya sumbatan dan penyempitan duktus laktiferus sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri pada payudara serta peningkatan suhu tubuh ibu (Nurhikmah, dkk., 2018).

Salah satu cara perawatan payudara adalah melakukan pijat dengan metode Oketani. pijat Oketani merupakan metode perawatan payudara yang unik pertama kali dipopulerkan di Jepang oleh Sotomi Oketani dan sudah diterapkan di Korea, Jepang dan Bangladesh (Jahriani, 2019). Pijat Oketani mampu menstimulasi kekuatan otot pektoralis dalam meningkatkan produksi ASI, menjadikan payudara elastis dan lembut sehingga memudahkan bayi untuk menghisap,

mencegah puting lecet, terjadinya mastitis, memperbaiki masalah laktasi yang disebabkan karena puting datar dan tenggelam, serta memberikan rasa nyaman dan lega pada ibu (Sudirman & Jama, 2019).

Menurut WHO pada tahun 2015 di Amerika Serikat, persentasi terjadinya bendungan ASI pada ibu postpartum sebesar 87,05% atau sebanyak 8.242 dari 12.765 (Oriza, 2019). Rata-rata pemberian ASI eksklusif di dunia berkisar 38%, dimana target WHO berkisar 50%, sehingga angka tersebut masih jauh dari target, sedangkan data dari Asean tahun 2015 menunjukkan bahwa cakupan kasus bendungan ASI pada ibu postpartum sebanyak 76.543 dan berdasarkan hasil data SDKI tahun 2015 menunjukkan bahwa jumlah ibu postpartum yang mengalami bendungan ASI sebanyak 37,12% atau 77.231 (Buhari, 2018).

Menurut Kemenkes pada tahun 2015 menyatakan bahwa ada beberapa hal yang dapat menghambat pemberian ASI eksklusif, yaitu kurangnya produksi ASI (32%), masalah pada puting susu ibu (28%) dan bendungan ASI (25%). Cakupan data bayi di Sumatera Utara yang telah mendapatkan ASI eksklusif dari tahun 2011 sampai 2015 menunjukkan adanya peningkatan sebesar 10% yang cukup signifikan dan telah mencapai target nasional sebesar 40%, jika ditinjau dari data Profil Kesehatan Sumatera Utara pada tahun 2016 menunjukkan adanya penurunan drastis, yaitu kurang dari 10% sehingga tidak mencapai target nasional. Daerah

dengan pencapaian tersebut adalah Tebing Tinggi (7,4%) dan kota Medan (6,7%) (Jahriani, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara awal peneliti di Rumah Sakit Sarah Medan didapati 8 ibu mengeluh kondisi puting susu datar sehingga menjadi kendala dalam menyusui bayinya, 11 ibu mengeluh karena ASI belum keluar dan 14 ibu mengeluh tentang pengalaman masa nifas terdahulu pernah mengalami pembengkakan payudara akibat bendungan ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti efektivitas pijat Oketani terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum dan post seksio sesarea yang dirawat di Rumah Sakit Sarah Medan Tahun 2020.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan praeksperimen atau *pre experimental design* dengan rancangan *post test only design* atau *the one shot case study*. Intervensi yang telah dilakukan diukur secara observasi. Hasil observasi menyajikan informasi yang bersifat deskriptif.

Penelitian ini telah lolos uji etik dengan nomor : 012/KEPK/UNPRI/IV/2020. Penelitian di Rumah Sakit Sarah Medan telah dilaksanakan pada tanggal 19 Juni s/d 02 Juli 2020. Seluruh ibu postpartum dan post seksio sesarea yang di ruang rawat inap Rumah Sakit Sarah Medan adalah populasi dalam penelitian ini. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling* yaitu sebanyak 35 responden.

Aspek pengukuran data pada penelitian ini menggunakan lembar observasi, yaitu alat ukur yang berisi daftar pernyataan yang akan diamati dengan cara menceklis (✓) dan digunakan setelah intervensi dilakukan sebagai

indikator dalam mengukur efektivitas pijat Oketani terhadap pencegahan bendungan ASI dengan teknik analisis data bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL

Tabel 1, karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas 28-32 tahun sebanyak 16 (45,8%). Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan Sarjana (S-1) sebanyak 31 (88,6%). Karakteristik responden berdasarkan jenis persalinan, mayoritas responden melahirkan secara seksio sesarea sebanyak 24 (68,6%). Karakteristik responden berdasarkan paritas, mayoritas primipara sebanyak 15 (42,9%). Berdasarkan lamanya responden dirawat di Rumah Sakit Sarah Medan, mayoritas responden yang mendapat terapi pijat Oketani sebanyak empat kali berjumlah 17 (48,57%).

Tabel 2, mayoritas responden yang mengalami bendungan ASI sebelum mendapat terapi pijat Oketani sebanyak 20 (57,14%), sedangkan responden yang tidak mengalami bendungan ASI sebanyak 15 (42,85%).

Tabel 3, didapatkan hasil bahwa seluruh responden yang mendapatkan terapi pijat Oketani sebanyak 35 (100%) tidak ada yang mengalami bendungan ASI dan produksi ASI meningkat.

Tabel 4, hasil uji Wilcoxon sebelum dan sesudah penerapan terapi pijat Oketani kepada seluruh responden sebanyak 35, nilai $Z=-4.472^b$ dan $p\text{-value}=0.000$ dengan taraf signifikansi $p<0.05$, menunjukkan bahwa adanya efektivitas pijat Oketani terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum

dan post seksio sesarea di Rumah Sakit

Sarah Medan Tahun 2020.

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=35)

Variabel	f	%
Umur (tahun)		
23-27	12	34,28
28-32	16	45,8
33-37	6	17,1
38-42	1	2,8
Pendidikan		
SMA	2	5,7
S-1	31	88,6
S-2	2	5,7
Jenis Persalinan		
Partus spontan	11	31,4
Seksio sesarea	24	68,6
Paritas		
Primipara	15	42,9
Sekundipara	13	37,14
Multipara	7	20
Jumlah mendapat pijat Oketani		
2	9	25,71
3	9	25,71
4	17	48,57

Tabel 2.
Bendungan ASI sebelum pijat Oketani pada ibu postpartum dan post seksio sesarea (n=35)

Variabel	f	%
Bendungan ASI	20	57,14
Normal	15	42,85

Tabel 3.
Bendungan ASI sesudah pijat Oketani pada ibu postpartum dan post seksio sesarea (n=35)

Variabel	f	%
Bendungan ASI	0	0
Normal	35	100

Tabel 3.
Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan ASI pada Ibu Post partum dan Post Seksio Sesarea

Intervensi Pijat Oketani	N	Mean	Z	p-value
Pre test	35	10.50	-4.472 ^b	0.000
Post test	35	0.0		

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Sudirman & Jama (2019), setelah dilakukan pijat oketani pada ibu postpartum nilai mean=4,800, SD=1,46 ($p=0,000$) dengan taraf signifikan $p<0,05$ yang menunjukkan bahwa pemberian terapi pijat Oketani efektif untuk mencegah terjadinya bendungan ASI.

PEMBAHASAN

Bendungan ASI Sebelum Pijat Oketani

Hasil penelitian sebelum terapi pijat Oketani dilakukan pada ibu nifas, yaitu ibu postpartum dan post seksio sesarea, mayoritas responden yang mengalami bendungan ASI pada penelitian ini adalah 20 orang, hal ini ditandai dengan payudara terasa keras sebelum pemijatan. Hal ini berkaitan dengan penjelasan WHO yang menyebutkan bahwa kategori usia dewasa awal yang sangat produktif dalam memproduksi ASI, yaitu 26-35 tahun (Sudirman & Jama, 2019), dalam penelitian ini sebanyak 24 orang dan mayoritas primipara sebanyak 15 orang yang belum memiliki pengalaman tentang perawatan payudara pada masa nifas. Menurut peneliti, pengalaman ibu primipara tentang menyusui berbeda dengan pengalaman ibu sekundipara dan multipara yang pernah mempunyai pengalaman masa nifas terdahulu. Oleh karena itu, hal ini sesuai dengan penjelasan Machmudah (2017) bahwa beberapa ibu memerlukan perawatan payudara khusus untuk memperbaiki dan meningkatkan proses laktasi, salah satunya dengan metode pijat Oketani.

WHO menyatakan bahwa bendungan ASI terjadi secara fisiologis dimulai pada hari ketiga hingga hari keenam pasca persalinan. Payudara bila tidak segera dikosongkan pada saat ASI

terbentuk mengakibatkan volume ASI melebihi kapasitas penyimpanan alveoli yang dapat menyebabkan terjadinya bendungan ASI sehingga dalam jangka waktu panjang dapat mempengaruhi keberlanjutan produksi ASI (Sudirman & Jama, 2019).

Bendungan ASI Setelah Pijat Oketani

Hasil penelitian setelah terapi pijat Oketani dilakukan pada ibu postpartum dan post seksio sesarea, bendungan ASI yang dialami oleh responden mengalami perubahan penurunan yang signifikan setelah terapi pijat Oketani dilakukan dan seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI. Hal ini sesuai dengan pernyataan Kemkes RI tahun 2015 bahwa pijat Oketani bertujuan untuk mencegah tersumbatnya aliran susu ibu dan mencegah terjadinya bendungan ASI (Kusumastuti, dkk., 2018).

Penelitian ini juga terbukti menjadikan payudara responden yang terasa keras dan kaku menjadi lembek, produksi ASI menjadi lancar serta responden merasa rileks dan nyaman. Hal ini sesuai dengan pernyataan Machmudah (2017) bahwa pijat Oketani menyebabkan kelenjar mammae menjadi lebih matur sehingga produksi ASI meningkat dan pernyataan dalam penelitian Kusumastuti, dkk. (2018) bahwa pijat Oketani mampu menstimulasi kekuatan otot pektoralis yang bertujuan untuk meningkatkan produksi dan kualitas ASI, menjadikan payudara ibu lembut dan elastis sehingga memudahkan bayi untuk menghisap, tidak menyebabkan rasa nyeri pada payudara, mencegah terjadinya puting lecet serta menjadikan ibu merasa lega dan nyaman.

Selama penelitian ini, pemberian terapi pijat Oketani berbeda-beda pada responden, ada yang mendapat terapi

pijat Oketani sebanyak dua, tiga dan empat kali. Hal ini bergantung terhadap lamanya responden dirawat di Rumah Sakit Sarah Medan, tetapi terapi yang diberikan kepada setiap responden tetap sesuai dengan prosedur pijat Oketani.

Menurut peneliti, banyaknya responden yang tidak mengalami bendungan ASI setelah mendapat terapi pijat Oketani karena ibu juga segera menyusui bayinya ketika payudara sudah mulai terasa penuh. Hal ini berdasarkan hasil *follow up* responden via telepon, seminggu setelah pasien mendapat terapi pijat Oketani.

Efektivitas Pijat Oketani terhadap Bendungan ASI

Responden sebanyak 35 orang yang telah mendapat terapi pijat Oketani, seluruhnya memberikan respon yang positif terhadap intervensi yang diberikan sehingga peneliti menyimpulkan bahwa pada ibu postpartum dan post seksio sesarea di Rumah Sakit Sarah Medan Tahun 2020, pijat Oketani efektif mencegah terjadinya bendungan ASI dan meningkatkan produksi ASI. Hasil penelitian ini juga berhubungan dengan penelitian terdahulu yang telah dilaksanakan oleh Kusumastuti, dkk. (2018) serta Sudirman & Jama (2019) yang menunjukkan bahwa pijat Oketani efektif dalam mencegah bendungan ASI pada ibu postpartum. Hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh Romlah & Rahmi (2019) juga menyimpulkan bahwa kelancaran ASI dan tingkat kecemasan pada masing-masing responden juga berbeda-beda, pada kelompok setelah dilakukan pijat Oketani ibu merasa tenang, rileks dan nyaman pada saat menyusui bayi sehingga kadar oksitosin meningkat. Oleh karena itu, pemberian inovasi dalam bidang kesehatan, khususnya

tentang perawatan payudara pada masa nifas dengan metode terkini sangat membantu responden untuk meningkatkan dan melancarkan produksi ASI serta mencegah terjadinya bendungan ASI.

SIMPULAN

Kejadian bendungan ASI pada ibu postpartum dan post seksio sesarea 100% efektif dapat dicegah dengan pijat Oketani.

DAFTAR PUSTAKA

- Buhari, S. (2018). Perbandingan Pijat Oketani dan Oksitosin Terhadap Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Post Partum Hari Pertama sampai Hari Ketiga di Rumah Sakit TK II Pelamonia Makassar. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 2(2), 159–169. <https://doi.org/10.37337/jkdp.v2i2.84>
- Jahriani, N. (2019). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Sendang Sari Kabupaten Asahan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 2.
- Kusumastuti, K., Qomar, U. L., & Pratiwi, P. (2018). Efektifitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan ASI pada Ibu Postpartum. *Proceeding of The URECOL*, 271-277.
- Nurhikmah, T. S., Patimah, M., & Utanti, Y. (2018). Pijat Oketani untuk Mengurangi Nyeri Bendungan Air Susu Ibu. *Prosiding Kebidanan*, 23- 26.

- Machmudah. (2017). Sukses Menyusui dengan Pijat Oketani. *Prosiding Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, (September), 1–5.
<https://doi.org/10.37708/0033-2909.I26.1.78>
- Oriza, N. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Bendungan ASI pada Ibu Nifas. *Nursing Arts*, 15 (1), 29-40
- Romlah, S., & Rahmi, J. (2019). Pengaruh Pijat Oketani terhadap Kelancaran ASI dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas. *Edudharma Journal*, 3(2). Retrieved from <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma/article/view/10>
- Sudirman S., & Jama, F. (2019). Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Bendungan Asi pada Ibu Postpartum di RSB Masyita Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, 4(1), 78-82.

