

Literature Review

## Pijat Oketani Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Postpartum

Nurfatni Junita<sup>1\*</sup>, Susaldi<sup>2</sup>, Putri D. Sulistyowati<sup>3</sup>, Siti Hamida MN<sup>4</sup>, Tazkiyatun Nafs<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Indonesia Maju, Jakarta Selatan

Program Studi Kebidanan

\*Email: nurfatnijunita@gmail.com

### A B S T R A C T

Editor: ALR

Diterima: 20/02/2022

Direview: 10/02/2022

Publish: 28/02/2022

Hak Cipta:

©2022 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

**Pendahuluan:** Produksi ASI yang tidak lancar dapat dicegah dengan salah satu cara yaitu dengan metode pijat oketani. Keunggulan pijat oketani mampu mengatasi permasalahan yang sering dialami ibu menyusui yaitu ASI seret, mastitis dan rendahnya produksi ASI. Pijat oketany ini bertujuan untuk membantu mengembalikan dan menjaga kontur alami payudara dan penampilan payudara alami. Metode pemijatan oketani adalah pemijatan tidak menimbulkan rasa tidak nyaman atau nyeri pada ibu, ibu tiba-tiba merasa lega dan nyaman, laktasi meningkat apapun ukuran atau bentuk payudaranya dan puting diperbaiki serta cedera puting dan mastitis dapat dicegah.

**Tujuan:** Penelusuran literatur ini bertujuan untuk menganalisis hasil penelitian terkait yang fokus pijat oketani terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

**Metode:** Penelitian ini merupakan studi literatur, untuk mengkaji pengaruh pijat oketani terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Sumber untuk melakukan literatur antara lain penelitian penelusuran Google Scholar, Buku, E-Journal, dengan menggunakan kata kunci yaitu pijat oketani, produksi ASI, nifas.

**Hasil:** Berdasarkan penelusuran artikel yang telah dianalisis, sebagian besar menyatakan bahwa pemberian pijat oketani efektif terhadap produksi ASI, memberikan rasa nyaman pada ibu, mengurangi kecemasan pada ibu, dan membuat bayi tenang saat menyusui.

**Kesimpulan:** Pemberian pijat oketani efektif untuk produksi ASI pada ibu nifas.

**Keyword:** pasca persalinan, pijat oketani, produksi asi

## **Pendahuluan**

UNICEF dan WHO menyerukan pemerintah dan semua pemangku kepentingan untuk mempertahankan dan mempromosikan akses kepada layanan yang memungkinkan para ibu untuk tetap menyusui selama pandemi Covid-19. Inisiasi menyusui dini dan menyusui secara eksklusif membantu anak-anak bertahan hidup dan membangun antibodi yang mereka butuhkan agar terlindung dari berbagai penyakit yang sering terjadi pada masa kanak-kanak, seperti diare dan pneumonia. Peningkatan angka ibu menyusui secara global berpotensi menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak usia balita dan dapat mencegah penambahan 20.000 kasus kanker payudara pada perempuan setiap tahunnya.<sup>1</sup>

Masa nifas atau puerperium dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. Pelayanan pasca persalinan harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi, yang meliputi upaya pencegahan, deteksi dini dan pengobatan komplikasi dan penyakit yang mungkin terjadi, serta penyediaan pelayanan pemberian ASI, cara menjarangkan kehamilan, imunisasi, dan nutrisi bagi ibu.<sup>2</sup>

Menyusui adalah salah satu komponen dari proses reproduksi yang terdiri atas haid, konsepsi, kehamilan, persalinan, menyusui, dan penyapihan. Jika semua komponen berlangsung dengan baik, proses menyusui akan berhasil. Keberhasilan menyusui bukan sesuatu yang datang dengan sendirinya, tetapi merupakan keterampilan yang perlu diajarkan. Agar ibu berhasil menyusui, perlu dilakukan berbagai kegiatan saat antenatal, intranatal, dan postnatal.<sup>3</sup>

Pemberian ASI sangat bermanfaat untuk bayi dan ibu. Manfaat untuk bayi diantaranya meningkatkan berat badan bayi setelah lahir, sebagai antibodi, mencegah karies dentis, membuat bayi merasa nyaman, meningkatkan kecerdasan bayi. Manfaat untuk ibu yaitu mencegah kehamilan selama 6 bulan pertama, mencegah kanker payudara dan kanker ovarium, melancarkan produksi Air Susu Ibu (ASI), dan menurunkan berat badan ibu setelah melahirkan.<sup>4</sup>

Sotomi Oketani adalah seorang bidan yang menemukan praktek pijat laktasi untuk mengatasi berbagai masalah yang sering dialami ibu menyusui, misalnya ASI seret, mastitis, atau produksi ASI sedikit. Pijat Oketani merupakan perawatan payudara yang unik yang pertama kali dipopulerkan oleh Sotomi Oketani dari Jepang dan sudah dilaksanakan di beberapa Negara antara lain Korea, Jepang dan Bangladesh. Pijat Oketani dilakukan oleh bidan dengan pelatihan dan teknik khusus. "Pijat jaringan ikat yang dikembangkan oleh bidan Sotomi Oketani yang melibatkan pemisahan manual adhesi antara pangkal payudara dan fascia mayor otot dada dengan tujuan membantu memulihkan dan mempertahankan kontur payudara alami dan penampilan payudara alami. Karakteristik paling sunyi dari otot dada. Metode oketani adalah sebagai berikut: 1. pijatan tidak menyebabkan ketidaknyamanan atau rasa sakit pada ibu. 2. ibu tiba-tiba akan merasa lega dan nyaman secara umum 3. laktasi ditingkatkan terlepas dari ukuran atau bentuk payudara ibu dan puting payudara diperbaiki dan, 5. cedera puting dan mastitis dicegah".<sup>5</sup>

Menurut hasil penelitian Khayati dkk (2015) mengatakan bahwa kualitas kolosterum dan kualitas ASI akan lebih optimal setelah dilakukan metode pijat oketani.<sup>6</sup> Menurut (Oketani, 2016) menyusui dapat meningkatkan ikatan ibu dan anak. Pijat oketani telah terdaftar sebagai teknik manajemen laktasi. Pijat ini mengacu pada jenis pijat dengan delapan teknik tangan, termasuk tujuh teknik memisahkan kelenjar susu dan satu teknik pemerahan untuk setiap payudara kiri dan kanan yang bertujuan untuk mengatasi masalah menyusui pada ibu postpartum dengan pijatan tanpa rasa nyeri.<sup>7</sup>

## **Metode**

Metode yang digunakan dalam *Literature Review* ini menggunakan strategi secara komprehensif, seperti pencarian artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui

internet, tinjauan ulang artikel yang di publikasi mulai tahun 2018-2021. Pencarian data base yang digunakan yaitu melalui *Google Scholar*, Buku, *E-Journal* dengan menggunakan kata kunci yaitu, pijat oketani, produksi asi, post partum. Hasil penelusuran terdapat 6 artikel nasional dianalisis melalui analisis tujuan, topik, metode penelitian yang digunakan, serta karakteristik sampel hasil dari setiap artikel, penelusuran jurnal tersebut dibatasi terbitannya dari tahun 2018-2021 artikel dapat di akses dalam bentuk full text dengan format pdf.

## Hasil

Tabel Hasil Review Artikel

No.	Penulis	Judul	Karakteristik Sampel	Metodologi Penelitian	Temuan
1.	Siti Novy Romlah, Junaida Rahmi (2019) <sup>8</sup>	Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Asi dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas	Ibu menyusui dan postpartum berjumlah 10 orang di Wilayah Kerja Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Selatan.	<i>Quasi Experiment</i> dengan rancangan “ <i>One Groups Pretest-Posttest Design</i> ”	Ditemukan ada perbedaan kelancaran ASI dan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pijat oketani. Pijat oketani yang diberikan merasakan keadaan yang tenang, santai, rileks, dan nyaman dalam menyusui bayinya sehingga menyebabkan peningkatan kadar oksitosin dan ASI lancar
2.	Hilma Yasni, Yenni Sasmita, Fathimi (2020) <sup>9</sup>	Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan	Seluruh ibu menyusui dan post partum yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Lhok Bengkuang dengan jumlah 35 orang	<i>Quasi eksperiment</i> dengan desain penelitian satu kelompok <i>Pre-Post Test</i>	Pada saat peneliti memberikan terapi pijat oketani kepada pasien, pasien dapat merasakan efek positif dari pijat oketani. Pijat oketani membuat produksi ASI meningkat, areola dan puting elastis dan konsistensi payudara menjadi lebih lunak. Dapat disimpulkan bahwa terapi pijat oketani dapat meningkatkan produksi ASI. Dikarenakan dengan terapi pijat oketani dapat menstimulus kekuatan otot pectoralis, membuat payudara menjadi lebih lembut dan elastis sehingga memudahkan bayi untuk menghisap ASI.
3.	Serly Monika Br Sembiring (2019) <sup>10</sup>	Efek Metode “OSINS” (Pijat Oketani, Oksitosin, Dan Sugestif) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas di Bidan Praktik Wilayah Kecamatan Medan Tuntungan Kelurahan Mangga	Ibu menyusui dan post partum berjumlah 20 orang	Quasi dengan rancangan penelitian berupa <i>Post-Test Only Control Group</i>	Kombinasi pijat oketani, pijat oksitosin dan sugestif (OSINS) terbukti memiliki efek positif dalam produksi ASI. Pemijatan dilakukan selama setiap hari selama 7 hari untuk meningkatkan produksi ASI. Sebanyak 10 responden yang diberikan intervensi pijat “OSINS” berespon positif terhadap pemijatan yang diberikan. Kabir dan Tasnim (2009) menambahkan bahwa pijat oketani merupakan salah satu metode <i>breast care</i> yang tidak menimbulkan rasa nyeri.

4.	Anita Dwi Astari, Machmudah (2019) <sup>11</sup>	Pijat Oketani Lebih Efektif Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu PostPartum Dibandingkan dengan Teknik Marmet	Ibu post-partum normal dan menyusui sebanyak 32 responden di RS Roemani Muhammadiyah Semarang.	<i>Quasyexperiment</i> dengan rancangan <i>Pre-Test and Post Test Non-Equivalent Control Group Design</i> .	Ada beda frekuensi menyusui, frekuensi BAK, frekuensi BAB pada hari ke tujuh setelah diberikan intervensi pijat Oketani dan intervensi teknik Marmet dengan <i>p-value</i> masing-masing $p=0,000$ ( $p > 3,00$ ), sedangkan teknik Marmet lebih efektif mempengaruhi frekuensi BAK dibandingkan pijat Oketani dengan nilai delta frekuensi BAK $9,25 < 11,12$ .
5.	Vania Putri Ulan Sari, Syukrianti Syahda (2020) <sup>12</sup>	Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkiang Kota	Ibu Nifas yang ada di wilayah kerja puskesmas bangkiang kota berjumlah 25 orang	<i>Quasi Eksperiment</i> , teknik pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> . Analisa data yang digunakan adalah uji statistik dependen sampel <i>T-test (paired T-test)</i> .	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil analisis data tentang pengaruh pijat produksi ASI pada Ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan pijat oketani, rata-rata pengaruh produksi ASI sebelum diberikan pijat oketani adalah 82.40 dan nilai rata-rata sesudah diberikan pijat oketani adalah 105.20. Hasil uji statistic dengan menggunakan uji T test diperoleh $p$ value sebesar 0.000 ( $\leq 0.05$ ).
6.	Diah Evawanna Anuhgera, Riris Sitorus, Nikmah Jalilah Ritonga, Wilda Wahyuni Siregar (2021) <sup>13</sup>	Pengaruh Oketani Massage Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Postpartum Di Praktik Bidan Mandiri (PMB) Kasih Ibu Kabupaten Deli Serdang	Seluruh ibu postpartum hari kedua yang melahirkan di Praktik Bidan Mandiri (PMB) Kasih Ibu berjumlah 32 orang	<i>Quasi Eksperiment</i> , dengan desain penelitian <i>Time Series Design</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan rerata berat badan neonatus pada kelompok intervensi dan kontrol pada hari ke-5 dan hari ke-10 hari setelah lahir. Kedua kelompok berbeda secara signifikan dalam hal kenaikan berat badan rata-rata antara kedua kelompok studi. Dalam hal ini, pertambahan berat badan neonatal pada kelompok dengan pijat payudara Oketani secara signifikan lebih meningkat dibandingkan pada kelompok kontrol.

## Pembahasan

Pijat Oketani merupakan salah satu teknik pijat payudara yang berfokus pada daerah areola dan puting susu ibu. Teknik pijat yang diciptakan oleh seorang bidan dari Jepang ialah teknik pijat Sotomi Oketani, termasuk salah satu teknik pijat yang unik dan disebut sebagai *Oketani Lactation Management*. Dengan melakukan pijat ini, hubungan antara ibu dan bayi menjadi saling terkait satu sama lainnya secara fisik dan kondisi mental. Menurut Kabir (2009). Dalam hal ini, Cho (2012) melakukan penelitian ditemukan bahwa selain bermanfaat untuk ibu postpartum, pijat oketani bisa membantu pertumbuhan dan perkembangan neonatal. Dikarenakan hal tersebut, pijat oketani menjadi salah satu intervensi inovatif dan efektif.<sup>7</sup>

Langkah – langkah pelaksanaan pijat oketani terdiri dari delapan. Serangkaian tahap pijat Oketani dapat dilakukan dalam waktu satu menit dan diulang selama 15-20 menit. Ada berbagai

macam manfaat yang akan didapatkan oleh ibu yaitu tidak menimbulkan rasa sakit atau rasa tidak nyaman, membantu meningkatkan produksi ASI, payudara akan menjadi lebih elastis, seperti bagian areola, leher puting dan puncak puting, melancarkan saluran dan produksi ASI, pencegahan dan penanganan bagi ibu yang mengalami puting tenggelam, puting datar, atau puting terbenam.

Pijat oketani merupakan salah satu metode *Breast care* yang tidak menimbulkan rasa nyeri. Pijat oketani dapat menstimulus kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara menjadi lebih lembut dan elastis. Sebanyak 8 sampel dari 10 sampel yang diteliti menyatakan bahwa hasil pijat 80% efektif mengatasi masalah payudara diantaranya untuk kelancaran ASI, mencegah bendungan ASI dan puting yang tidak menonjol.<sup>14</sup> Selain dapat meningkatkan jumlah produksi ASI pijat oketani juga dapat meningkatkan kualitas ASI, yaitu kadar protein dan karbohidrat ASI yang meningkat. Pijat oketani akan menyebabkan aktivitas lipoxigenase menurun. Lipoxigenase adalah enzim - enzim yang mengkatalisis penambahan oksigen ke lemak tak jenuh dan dapat mempengaruhi pengembangan dan perkembangan manusia.<sup>15</sup>

Penelitian yang dilakukan Romlah (2019) mengungkapkan bahwa ada perbedaan kelancaran ASI dan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pijat oketani pada ibu nifas. Pijat oketani yang diberikan merasakan keadaan yang tenang, santai, rileks, dan nyaman dalam menyusui bayinya sehingga menyebabkan peningkatan kadar oksitosin dan ASI lancar.<sup>8</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Serly (2019) mengungkapkan bahwa kombinasi antara pijat oketani, pijat oksitosin dan sugestif mampu memberikan efek positif dalam produksi asi.<sup>10</sup> Penelitian yang dilakukan Hilma (2020) mengungkapkan bahwa saat peneliti memberikan terapi pijat oketani kepada pasien, pasien dapat merasakan efek positif dari pijat oketani. Pijat oketani membuat produksi ASI meningkat, areola dan puting elastis dan konsistensi payudara menjadi lebih lunak.<sup>9</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Anita (2019) mengungkapkan bahwa pijat oketani mampu meningkatkan frekuensi bab dan juga frekuensi menyusui dimana bayi yang cukup asi normalnya akan buang air besar lebih sering.<sup>11</sup> Penelitian yang dilakukan Vania (2020) mengungkapkan bahwa produksi asi pada setiap ibu nifas sebelum dilakukan pemijatan memiliki produksi asi yang kurang. Setelah melakukan pijat oketani pada setiap responden produksi asi ibu nifas mengalami peningkatan yang ditandai dengan bertambahnya volume asi.<sup>12</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Diah (2021) mengungkapkan bahwa adanya peningkatan berat badan neonatal pada kelompok dengan pijat oketani secara signifikan lebih meningkat dibandingkan pada kelompok kontrol.<sup>13</sup>

Dari hasil penelitian kelompok berdiskusi bahwa pemberian pijat oketani membuat rasa nyaman, tenang, santai dan rileks dalam menyusui bayinya sehingga menyebabkan kadar oksitosin dan asi lancar, juga dapat menstimulus kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi asi juga membuat payudara menjadi lembut dan elastis sehingga memudahkan bayi untuk mengisap asi dan aliran susu menjadi lebih lancar karena adanya penekanan yang terjadi pada alveoli. Pijat oketani juga sangat efektif terhadap kelancaran asi, menurunkan kecemasan pada ibu nifas, juga mampu meningkatkan frekuensi BAB pada bayi. Pijat oketani ini juga bisa membuat bertambahnya berat badan bayi karena produksi asi yang meningkat yang membuat bayi nyaman dan tenang saat menyusui.

## **Kesimpulan**

*Oketani massage* efektif dalam memproduksi asi pada ibu postpartum. Teknik pijat ini dapat dilakukan pada ibu *postpartum* hari ke 1 hingga hari 5 dengan durasi rata rata 15-20 menit dengan delapan gerakan. Dalam pelaksanaannya teknik ini tidak membutuhkan biaya apapun dan tidak menyebabkan efek samping, membuat ibu merasa rileks serta juga membuat

bayi tenang dan nyaman saat menyusui. Pentingnya manfaat dari pijat oketani ini, maka diharapkan tempat pelayanan kesehatan dapat mempratekkan pijat oketani ini agar mengurangi rasa kecemasan ibu nifas di hari pertama juga mempelancar produksi ASI.

### **Konflik Kepentingan**

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi membantu proses penelitian ini.

### **Pendanaan**

Sumber pendanaan diperoleh dari peneliti.

### **Daftar Pustaka**

1. Coronavirus N. World Health Organization WHO 2020. 2019.
2. Ida ayu chandranita manuaba dkk. Ilmu kebidanan dan Penyakit Kandungan. 2002;hal:261.
3. Berutu H, Prodi D, Iii D, Dairi K, Kemenkes Medan P. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2020. *J Ilm Keperawatan Imelda*. 2021;7(1):53–67.
4. Ambarwati ER, Wulandari D. Asuhan Kebidanan Nifas, edisi 5. Yogyakarta, Nurul Huda. 2010;
5. Riordan J, Wambach K. Breastfeeding and human lactation. Jones & Bartlett Learning; 2010.
6. Khayati N, Isworo JT. Peningkatan Kualitas Kolostrum pada Ibu Postpartum yang dilakukan Pijat Payudara dengan Metode Oketani. In: *PROSIDING SEMINAR NASIONAL & INTERNASIONAL*. 2014.
7. Cho J, Ahn HY, Ahn S, Lee MS, Hur MH. Effects of oketani breast massage on breast pain, the breast milk pH of mothers, and the sucking speed of neonates. *Korean J Women Heal Nurs*. 2012;18(2):149– 58.
8. Romlah SN, Rahmi J. Pengaruh pijat oketani terhadap kelancaran asi dan tingkat kecemasan pada ibu nifas. *Edu Dharma J J Penelit dan Pengabd Masy*. 2019;3(2):90–102.
9. Yasni H, Sasmita Y, Fathimi F. Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan. *J Serambi Akad*. 2020;8(4):555–61.
10. Sembiring SMB. Efek metode “OSINS”(Pijat Oketani, Oksitosin dan Sugestif) terhadap produksi ASI pada ibu nifas di bidan praktik mandiri wilayah Kecamatan Medan Tuntungan Kelurahan Mangga. *PublicHeal J*. 2019;6(1).
11. Astari AD, Machmudah M. Pijat Oketani Lebih Efektif Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu PostPartum Dibandingkan dengan Teknik Marmet. In: *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus*.2019.
12. Sari VPU, Syahda S. Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota. *J Doppler*. 2020;4(2):117–23.
13. Anuhgera DE. Pengaruh Oketani Massage terhadap Kecukupan Asi pada Ibu Postpartum di Praktik Bidan Mandiri. *J Penelit Kebidanan Kespro*. 2021;3(2):6–12.
14. Kabir N, Tasnim S. Oketani lactation management: A new method to augment breast milk. *J Bangladesh Coll Physicians Surg*. 2009;27(3):155–9.
15. Sulistianingsih A, Sari R. ASI eksklusif dan berat lahir berpengaruh terhadap stunting pada balita 2-5 tahun di Kabupaten Pesawaran. *J Gizi Klin Indones*. 2018;15(2).