

## Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan dan Penanganan Bendungan ASI pada Ibu Postpartum Review Jurnal

<sup>1</sup>Indah Widyastuti, Luvi Dian Afriyani<sup>2</sup>, Ayu Lestari<sup>3</sup>, Aurelia Bukifan<sup>4</sup>, Mega Wahyu<sup>5</sup>, Alif'fah Setiyana Putri<sup>6</sup>, Ameliana Friskia Rahmadini<sup>7</sup>, Christania Rambu Loba Hawa<sup>8</sup>, Faidatul Choifin<sup>9</sup>, Krosmonita<sup>10</sup>, Maria Skolastika Kobesi<sup>11</sup>

<sup>1</sup>Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, indahdian.099@gmail.com

<sup>2</sup> Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

<sup>3</sup> Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, Ayuulesta00@gmail.com

<sup>4</sup> Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, aureliabukifan@gmail.com

<sup>5</sup>Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, meganurma9@gmail.com

<sup>6</sup> Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, aliffah.putri@yahoo.com

<sup>7</sup> Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, ameliana.friskia14@gmail.com

<sup>8</sup> Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, christaniarambu@gmail.com

<sup>9</sup> Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, faidatulchoifinn@gmail.com

<sup>10</sup> Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, krissmonitaa@gmail.com

<sup>11</sup> Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, tikakobesi99@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 9 Desember 2021

Accepted, 14 Desember 2021

Published, 15 Desember 2021

#### Keywords:

Oketani Massage, Breast Milk Dam, Breast Milk Production

---

### Abstract

Failure in the breastfeeding process often occurs because of several problems that arise in post partum mothers, including the lack of smooth milk found in cases of breast milk dams. Dam ASI (Breast Engagement) is caused by increased venous outflow of lymph in the breast which causes a feeling of fever, swelling, and hardening. One of the treatments that can be done to fix the problem and facilitate milk production is with oketani massage. Oketani massage can stimulate the strength of the pectoralis muscle to increase milk production and help the consistency of the breast to become elastic and reduce the incidence of breast milk damming in breastfeeding mothers. The purpose of this study was to examine the effectiveness of oketani massage in the prevention and treatment of postpartum mothers who experience breast milk damming and in increasing milk production. The method in writing this article is some of the literature contained in the database of health journals, namely Lancet, Pubmed, Science Direct, Google Scholar and Springer. The selected articles are based on full text, open access, in English and Indonesian and published in the last 10 years (2011 – 2021). The results of the literature review that have been described, all articles explaining the results of the study indicate that there is a significant effectiveness of giving oketani massage to the prevention and treatment of breast milk dams in postpartum mothers

---

---

*and helps in facilitating breast milk production. The conclusion of this study is that Oketani massage is effective in reducing the incidence of breast milk dams in postpartum mothers and facilitating breast milk production.*

### **Abstrak**

Kegagalan dalam proses menyusui sering terjadi oleh karena beberapa masalah yang timbul pada ibu post partum antara lain kurang lancarnya air susu yang terdapat pada kasus bendungan ASI pada payudara. Bendungan ASI (Breast Engorgement) disebabkan oleh peningkatan aliran vena dari limfe pada payudara yang menimbulkan rasa demam, kemerahan, bengkak dan mengeras. Salah satu treatment yang dapat dilakukan untuk memperbaiki masalah dan memperlancar produksi ASI yaitu dengan pijat oketani. Pijat oketani dapat memberikan stimulasi kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membantu konsistensi payudara menjadi elastis serta menurunkan kejadian bendungan ASI pada ibu menyusui. Tujuan penelitian ini untuk menelaah keefektifan pijat oketani dalam pencegahan dan penanganan pada ibu postpartum yang mengalami bendungan ASI serta dalam meningkatkan produksi ASI. Metode dalam penulisan artikel ini adalah tinjauan literatur yang terdapat dalam database jurnal kesehatan yaitu Lancet, Pubmed, Science Direct, Google Scholar dan Springer. Artikel yang terpilih berdasarkan full text, open acces, berbahasa Inggris dan Indonesia dan terbit dalam 10 tahun terakhir (2011 – 2021). Hasil literature review yang telah dipaparkan, semua artikel menjelaskan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa adanya efektifitas yang signifikan dari pemberian pijat oketani terhadap pencegahan dan penanganan bendungan ASI pada ibu post partum serta membantu dalam memperlancar produksi ASI. Kesimpulan dari penelitian ini Pijat Oketani efektif dalam menurunkan kejadian bendungan ASI pada ibu postpartum dan memperlancar produksi ASI.

---

### **Pendahuluan**

Pemberian ASI saja bagi bayi 0-6 bulan tanpa tambahan makanan apapun sangat dianjurkan bagi kesehatan bayi dan juga ibu. Hal ini pun didukung oleh pemerintah melalui pasal 128 dan pasal 129 UU No. 36 tahun 2009 tentang kesehatan. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2019 adalah sebesar 67,74% menurut Profil Kesehatan KEMENKES RI. Banyak faktor yang menjadi penghalang dalam

menyusui dan juga mempengaruhi pengeluaran asi. Salah satu masalah yang sering terjadi adalah bendungan asi atau breast engorgement. Penyempitan duktus laktiferus oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna atau kelainan pada puting susu dipercaya menjadi penyebab dari bendungan ASI. Hal ini ditandai dengan pembengkakan pada payudara yang dapat terjadi pada hari ketiga atau keempat setelah melahirkan.

Menurut data WHO terbaru tahun 2015 Amerika Serikat persentasi perempuan menyusui yang mengalami Bendungan ASI terdapat 6.542 orang dari 9.862 orang ibu yang mengalami Bendungan ASI (WHO, 2015). DI Indonesia pada tahun 2015 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 77.231 atau 37,12% berdasarkan data dari SDKI 2015.

Bendungan ASI dapat terjadi karena ada penyempitan ductus laktiferus pada payudara ibu dan dapat terjadi pula jika ibu memiliki kelainan puting susu misalnya puting susu datar, terbenam atau cekung serta kurangnya informasi tentang perawatan payudara (Prawirohardjo, 2011). ASI yang menumpuk pada payudara bila tidak dikeluarkan menyebabkan payudara membengkak dan areola mammae menjadi lebih menonjol, puting lebih datar dan sukar diisap bayi. Kulit payudara nampak lebih merah mengkilat, ibu mengalami demam dan payudara terasa nyeri sekali (Marmi, 2011).

Masalah diatas dapat dicegah dengan memberikan KIE tentang perawatan payudara pada masa nifas sehingga ibu tahu bagaimana cara melakukan perawatan payudara dengan benar., menyusui dengan teknik yang benar, menggunakan bra yang menopang, menyusui tanpa dijadwal, keluarkan ASI dengan tangan atau pompa, bila produksi

ASI melebihi kebutuhan bayi (Rukiyah & dkk, 2010).

Untuk merangsang pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin di Indonesia ada banyak jenis metode yang dapat dijadikan pilihan bagi ibu yang mengalami masalah selama menyusui, seperti pijat oksitosin, pijat prolaktin, pijat marmet, perawatan payudara dan lain sebagainya. Salah satu jenis pijat payudara yang tengah gencarnya dipromosikan oleh Jepang dan telah diterapkan sebagai sebuah program pendukung ASI Eksklusif di Bangladesh serta terbukti berhasil pelaksanaannya yaitu pijat oketani.

Gerakan pada pijat Oketani dan perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI. Terakhir yang tak kalah penting, mencegah bendungan pada payudara (Saryono dan Pramitasari, 2008).

### Metode

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah literature review. Literature ini diawali dengan mengkaji artikel-artikel yang diidentifikasi melalui database EBSCO, science direct, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan untuk pencarian adalah faktor bendungan ASI. Pencarian artikel pendukung dibatasi tahun 2010 -2021 yang dapat diakses secara full text dalam format.

## Hasil dan Pembahasan

Tabel 1.1 Jurnal Review

No	Judul/Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	Judul : "Efektifitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum" Penulis : Kusumastutu,Qomar, Pratiwi"	Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen post test only non-equivalent control group design. Penelitian ini melihat perbedaan efektifitas pencegahan terjadinya bendungan ASI pada kelompok intervensi yang dilakukan pijat oketani dengan kelompok kontrol tanpa perlakuan pijat. Subjek penelitian adalah ibu post partum yang sesuai dengan kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling. Jumlah subjek penelitian ini adalah 22 responden pada masing-masing	Hasil penelitian seluruh ibu post partum yang dilakukan pijat oketani sebanyak 22 responden (100%) tidak mengalami bendungan ASI. Sedangkan dari 22 orang ibu post partum yang tidak dilakukan pijat oketani didapatkan hasil 5 (22,7%) orang tidak mengalami bendungan ASI dan 17 (77,3%) orang mengalami bendungan ASI. Analisis

No	Judul/Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
		<p>kelompok. Lokasi penelitian dilaksanakan di BPM wilayah Puskesmas Kebumen II Kabupaten Kebumen. Waktu penelitian adalah Juni - Agustus 2017. Definisi operasional dari pijat oketani adalah suatu alternative cara yang dilakukan untuk menstimulasi proses produksi ASI dengan menekan otot pectoralis. Dilakukan pada hari pertama post partum sampai dengan hari ke tiga dengan frekuensi 1x dalam sehari dengan skala ukur nominal. Sedangkan definisi operasional pencegahan bendungan ASI yaitu Upaya yang dilakukan untuk mencegah pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferi atau oleh kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu. Observasi dilakukan pada hari ke 4 sampai hari ke 7 dengan skala ukur interval. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar observasi pijat oketani dan lembar observasi untuk mengetahui tanda gejala bendungan ASI. Tehnik analisis data menggunakan paired t-test.</p>	<p>Paired t-test diperoleh p-value = 0,021 menunjukkan bahwa pijat oketani pada ibu post partum efektif dalam mencegah bendungan ASI.</p>
	<p>Judul : “Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum Dan Post Seksio Sesarea” Penulis : Hia, dkk.</p>	<p>Penelitian ini menggunakan rancangan praeksperimen atau pre experimental design dengan rancangan post test only design atau the one shot case study, yaitu rancangan yang sering digunakan untuk meneliti suatu program yang inovatif dalam bidang pendidikan kesehatan dan tidak mempunyai dasar untuk melakukan perbandingan. Intervensi yang telah dilakukan (x) dalam rancangan ini akan diukur secara observasi atau post test. Hasil observasi memberikan informasi yang bersifat deskriptif . Tempat penelitian adalah Rumah Sakit Sarah Medan yang dilaksanakan pada tanggal 19 Juni s/d 02 Juli 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum dan post seksio sesarea di ruang rawat inap Rumah Sakit Sarah Medan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Accidental Sampling, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara mengambil responden yang kebetulan ada atau tersedia di tempat, yaitu sebanyak 35. 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</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) tidak mengalami bendungan asi dan mengalami peningkatan produksi asi. Hasil analisis data diperoleh dengan uji Wilcoxon menggunakan software SPSS, nilai Z = -4.472<sup>b</sup> dan nilai p-value = 0.000 dengan taraf signifikansi p&lt;0,05. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menyatakan bahwa kejadian bendungan asi pada ibu postpartum dan post seksio sesarea efektif dapat dicegah dengan pijat Oketani.</p>

No	Judul/Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
		dilakukan sebagai indikator dalam mengukur efektivitas pijat Oketani terhadap pencegahan bendungan asi. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi dengan teknik analisis data univariat dan bivariat.	
	Judul : "Efektifitas Pijat Oketani Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum Di Rsb.Masyita Makassar" Penulisan : Jama F., dan Suhermi S.	Desain penelitian adalah Quasi Experimental dengan rancangan pre dan post test tanpa kelompok kontrol, untuk melihat efektifitas pencegahan terjadinya bendungan ASI pada kelompok intervensi yang dilakukan pijat oketani. di RS.Bersalin Masyita.	Hasil penelitian ini menemukan bahwa semua ibu nifas setelah melakukan terapi pijat Oketani mengalami perubahan pada bendungan ASI hasil dari analisis uji-T diperoleh nilai rata-rata = 4.800, SD = 1,46 dan nilai p = 0,000 <= 0,05, menunjukkan bahwa terapi pijat Oketani efektif dalam mengubah ASI bendungan pada ibu post partum. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa kejadian bendungan ASI yang efektif dapat diatasi dengan pijat Oketani
	Judul : Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum Dan Post Seksio Sesarea" Penulis : Nababan T., dkk.	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 besrsifat deskriptif,	Hasil analisis data diperoleh nilai z=-4,472 senyawa dan p-value=0,000 dengan derajat signifikansi p<0,05. Kesimpulan penelitian menyatakan bahwa bendungan ASI pada postpartum dan post secsio sesarea 100% efektif dicegah dengan Pijat Oketani. Para peneliti menyarankan staf medis bahwa pijat Oketani sangat disarankan untuk beralih dari perawatan payudara tradisional ke perawatan payudara saat ini, selain itu efektif untuk mencegah bendungan payudara, juga meningkatkan produksi ASI.

Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan, semua artikel menjelaskan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa adanya efektifitas yang signifikan dari pemberian pijat oketani terhadap pencegahan dan penanganan bendungan ASI pada ibu post partum. Dari keempat jurnal metode yang digunakan dalam

penelitian, yaitu: dua diantaranya menggunakan metode quasi eksperimen dan dua menggunakan pre-eksperimental. Objek yang digunakan pada artikel pertama dan ketiga dilakukan pada ibu postpartum normal dan pada artikel kedua dan keempat

dilakukan pada ibu postpartum normal dan seksio sesarea.

Berdasarkan hasil penelitian setelah terapi pijat Oketani dilakukan pada ibu postpartum dan post seksio sesarea, responden yang mengalami bendungan asi dalam penelitian ini mengalami perubahan yang signifikan, yaitu bendungan asi yang dialami oleh responden mengalami penurunan yang signifikan setelah terapi pijat Oketani dilakukan dan seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI. Selain itu, penelitian menunjukkan hasil bahwa payudara responden yang teraba keras dan kaku menjadi lembek/elastis, produksi ASI menjadi lancar serta responden merasa rileks dan nyaman. Hal ini sesuai dengan pernyataan Kemkes RI tahun 2015 bahwa pijat Oketani bertujuan untuk mencegah tersumbatnya aliran susu ibu dan mencegah terjadinya bendungan asi.

Pemijatan pada payudara merupakan suatu tindakan perawatan payudara yang di mulai pada hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya aliran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Selain itu menghindari terjadinya pembekakan payudara dan kesulitan menyusui, serta menjaga kebersihan payudara agar tidak mudah terkena infeksi (Anggraini Y, 2010).

Salah satu bentuk perawatan payudara pada ibu nifas adalah pijat oketani. Pijat oketani dapat menstimulus kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara menjadi lebih lembut dan elastis sehingga memudahkan bayi untuk mengisap ASI. Pijat oketani juga memberikan rasa lega dan nyaman secara keseluruhan pada ibu, meningkatkan kualitas ASI, mencegah puting lecet dan bendungan ASI serta dapat memperbaiki/mengurangi masalah laktasi yang disebabkan oleh puting yang rata (flat nipple) dan puting yang masuk kedalam (inverted) (Machmudah, 2014).

Cara melakukan pijat oketani yaitu ada tujuh langkah yaitu langkah pertama

letakkan kedua ibu jari di bagian payudara bawah dan kedua jari telunjuk berada di samping payudara lalu mendorong/menekan area payudara bagian bawah dan menarik ke arah atas dengan menggunakan ketiga jari tangan kanan dan jari kelingking tangan kiri ke arah bahu, langkah kedua meletakkan ibu jari dan jari telunjuk di sekitar areola dan menekan dengan lembut sampai bagian puting dilakukan sampai terasa kosong atau lega dilakukan 10-15 menit dalam sehari dan bisa dilakukan 3 kali dalam sehari.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil review yang dilakukan menunjukkan keefektifan bahwa hasil dari tindakan pemijatan Oketani pada ibu postpartum dan post seksio sesarea dapat mencegah dan mengatasi terjadinya bendungan ASI serta membantu dalam memperlancar produksi ASI. Oleh karena itu, berdasarkan hasil dari review jurnal mengenai pijat Oketani pada ibu postpartum dan post seksio sesarea sangat disarankan dalam mengatasi dan mencegah terjadinya bendungan ASI dan membantu perlanar produksi ASI.

### **Daftar Pustaka**

- Anggraini, Yetti. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Hia T.K., dkk. (2020). Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum dan Post Seksi Sesarea. Medan : *Jurnal Ilmiah Pannmed*.
- Jama F., Suhermi. (2019). Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum DI rsb. Masyita Makasar. Makasar : *Jurnal Of Islamic Nursing*.
- Kusumastuti, Qomar, U. L., & Pratiwi. (2018). *Efektivitas Pijat Oketani terhadap Pencegahan Bendungan Asi pada Ibu Postpartum*. *Urecol*, 271- 277
- Machmudah, N. K. (2014). Produksi ASI Ibu Post Secsio Sesarea Dengan Pijat Oketani dan Oksitosin .

- Jurnal Ners Vol. 1 April 2014*,  
104-110.
- Marmi. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta : Pustaka Pelajar.
- Nababan T., dkk. (2020). efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum Dan Post Seksio Sesarea. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 257-264.
- Pramitasari RD, Saryono. (2009). *Perawatan Payudara*. Yogyakarta: Mitra Cendekia.
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- RI, K. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes.
- Rukiyah, & dkk. (2010). *Asuhan Kebidanan III Nifas*. Jakarta: Trans Info Media.
- SDKI. (2015). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Pusdatin Kemkes.
- WHO. (2015). *World Health Statistics*. Amerika Serikat: World Health Organization.