

## Solusi Termudah Mengatasi Bendungan ASI dengan Terapi Pijat Oketani

Wahyuningsih<sup>1\*</sup>, Emi Sutrisminah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran,  
Universitas Islam Sultan Agung Semarang

\*Email: 4993313020wahyuningsih@gmail.com

---

### Keyword

Pijat Oketani ;  
Breast Engorgement;  
Post partum Mother

---

### 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 laktasi serta memudahkan bayi menghisap ASI yaitu dengan pijat oketani. Pijat oketani dapat memberikan stimulasi kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membantu konsistensi payudara menjadi elastis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pijat oketani dengan peningkatan produksi ASI pada ibu yang mengalami bendungan payudara. Metode yang digunakan adalah studi pustaka. Hasil penelitian diperoleh dari beberapa sumber data penelitian. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan pijat oketani dengan jumlah produksi ASI pada ibu post partum.*

### Abstract

*Failure in the breastfeeding process often occurs because of several problems that arise in post-partum mothers, including the lack of fluency in the milk found in cases of breast milk damaging. Dams of ASI (Breast Engorgement) are caused by increased venous flow from lymph in the breast which causes a feeling of fever, redness, swelling and hardening. One of the treatments that can be done to improve lactation problems and make it easier for babies to suck breast milk is by using oketani massage. Oketani massage can stimulate the strength of the pectoralis muscles to increase milk production and help the consistency of the breasts to become elastic. The aim of this study was to determine the relationship between oketani massage and increased milk production in mothers with breast congestion. The method used is literature study. The research results were obtained from several sources of research data. The conclusion of this study is that there is a relationship between oketani massage and the amount of milk production in post partum mothers.*

## 1. PENDAHULUAN

Pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif adalah pemberian ASI segera setelah bayi lahir sampai umur 6 bulan tanpa makanan atau cairan lain termasuk air putih kecuali obat dan vitamin secara eksklusif, karena ASI merupakan nutrisi yang terbaik bagi bayi hingga usia 4-6 bulan dalam hal ini masih banyak ibu yang memberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) kepada bayi yang berumur kurang dari empat bulan yang mempunyai dampak resiko kontaminasi yang sangat tinggi, yaitu terjadinya gastroenteritis yang sangat berbahaya bagi bayi dan dapat mengurangi produksi ASI lantaran bayi jarang menyusui (1).

Ibu post partum seringkali menghadapi beberapa masalah dalam pemberian ASI kepada bayinya dan salah satu masalah yang sering ditemui adalah bayi bingung puting, puting susu lecet, bendungan ASI, mastitis, dan abses payudara. Bendungan ASI terjadi karena penyempitan duktus laktiferus oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna atau terjadi kelainan pada puting susu. Bengkak payudara ini dapat dialami oleh ibu pada hari ketiga atau keempat post partum (2).

Perlakuan ekperimental pada penelitian ini adalah perawatan payudara dengan pijat oketani yang dirancang oleh Sotomi Oketani Jepang yang merupakan seorang peneliti yang bersertifikat sebagai ahli manajemen laktasi Oketani. Pada pijat oketani ini memiliki 8 teknik, 7 teknik retromammary dan 1 kali teknik pemerahan di setiap payudara (3).

## 2. METODE

Dalam penelitian ini dilakukan pencarian literatur melalui media GoogleScholar dan e-jurnal, dan buku. Tujuan artikel ini adalah mengulas manfaat dan hubungan pijat oketani dalam menyelesaikan masalah bendungan ASI dan memperbanyak produksi ASI pada ibu post partum. Kata kunci yang dipakai untuk penelusuran literature "Pijat oketani, Bendungan ASI, Ibu Post partum". Artikel

yang diperoleh sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan dan mendapatkan 3 artikel nasional dan 2 artikel internasional.

Artikel penelitian yang berjudul "Produksi ASI Ibu Post Sectio Sesareadengan Pijat Oketani dan Oksitosin" Penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian ini menggunakan studi korelasi dengan pendekatan quasi eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah post test only design with control group. Responden dalam penelitian ini terdiri dari 32 responden, dengan kriteria kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Uji yang digunakan adalah uji independent sample T test (4).

Artikel penelitian yang berjudul "Efektifitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum" Penelitian ini dilakukan di Bidan Praktik Mandiri (BPM) wilayah Puskesmas Kebumen II Kabupaten Kebumen pada bulan Juni - Agustus 2017. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen post test only non-equivalent control group design. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu post partum dengan subjek penelitian sejumlah 22 responden pada masing-masing kelompok dengan teknik pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan tehnik analisa data menggunakan paired t-test. Pada hasil penelitian, didapatkan seluruh ibu post partum yang dilakukan pijat oketani sebanyak 22 orang (5).

Artikel penelitian yang berjudul "Difficulties in Breastfeeding: Easy Solution by Oketani Breast Massage" pada penelitian ini menggunakan metode Cross Sectional dengan melakukan kerjasama dengan Institute of Child Mother Health (ICMH) Banglades dimulai pada bulan maret-Agustus 2015 dengan total sampel 98 ibu yang memiliki permasalahan dalam menyusui dan yang menyetujui untuk dilakukan eksperimen penelitian ini. ibu yang telah diberikan perlakuan pijat

oketani akan dilakukan wawancara semi struktural dengan media kuesioner (6).

Artikel penelitian keempat yang berjudul “Efektifitas Pijat Oketani Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum Di Rsb.Masyita Makassar” Desain penelitian ini 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 pijat oketani di RS.Bersalin Masyita. Studi pendahuluan yang di lakukan di RS. Bersalin Masyita selama bulan Mei 2018 diperoleh jumlah ibu postpartum sebanyak 23 orang mengalami bendungan ASI pada awal minggu setelah kelahiran (7).

Artikel penelitian yang berjudul “Effect of Oketani Breast Massage on Breast pain, the Breast milk Ph of Mothers, and the Sucking Speed of Neonates” menggunakan metode penelitian dengan menggunakan quasi experiment menggunakan kelompok kontrol non-equivalen serta desain pre and post test untuk memahami efek pijat oketani pada nyeri payudara, ph ASI dan kecepatan menghisap bayi. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 47 ibu post partum dengan kriteria 22 orang ibu sebagai kelompok intervensi dan 25 ibu sebagai kelompok kontrol. Subjek penelitian dipilih dari beberapa ibu post partum yang mengeluh sakit pada payudara yang mengalami pembengkakan, dan menyetujui untuk dilakukan intervensi. Kriteria khusus untuk memilih subjek penelitian ini ibu yang berusia 20 - 40 tahun yang melahirkan melalui persalinan pervaginam, sesar, dan persalinan induksi serta bayi tidak memiliki kelainan (3).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

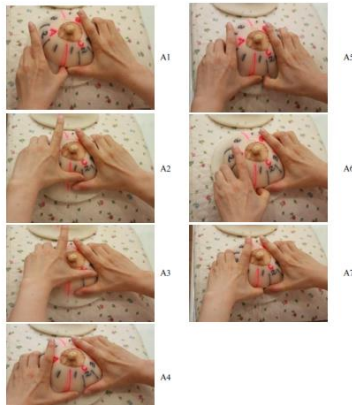
Artikel penelitian yang berjudul “Produksi ASI Ibu Post Sectio Seseadengan Pijat Oketani dan Oksitosin” penelitian menunjukkan bahwa ada beda frekuensi menyusu, frekuensi BAB, frekuensi BAK pada responden yang dilakukan pijat oketani. Salah satu penilaian produksi ASI adalah dengan

menilai frekuensi BAK bayi yaitu sebanyak 6-8 kali sehari dan volume urine. Bayi yang normal akan BAK sebanyak 6-8 kali sehari, warna urine kuning jernih dengan volume urine antara 30-50 mg sehari (4).

Artikel penelitian yang berjudul “Efektifitas Pijat Oketani Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum Di Rsb.Masyita Makassar” Berdasarkan analisa peneliti bendungan ASI yang dialami oleh ibu postpartum mengalami penurunan yang signifikan setelah dilakukan terapi pijat oketani, hal ini menandakan bahwa terapi pijat oketani dapat melancarkan air susu ibu . Namun dalam penelitian ini dari 15 responden terdapat 2 responden yang tidak mengalami perubahan pada masalah bendungan ASI, hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa factor, yang diantaranya adalah pada saat dilakukan terapi pijat oketani waktu yang digunakan sangat singkat dari waktu yang telah ditetapkan sesuai dengan SOP terapi pijat oketani, saat dilakukan terapi pijat oketani bayi ibu terbangun sehingga ibu harus menyusui bayinya terlebih dahulu, yang ketiga adalah ibu postpartum tidak rileks atau tegang (7).

Artikel penelitian yang berjudul “Effect of Oketani Breast Massage on Breast pain, the Breast milk Ph of Mothers, and the Sucking Speed of Neonates” diperoleh nilai  $p < 0,001$ , yang berarti ada perbedaan setelah dilakukan pijat oketani yaitu seluruh responden yang diberikan intervensi mengalami peningkatan produksi ASI, perubahan pada putting payudara, dan berkurangnya bendungan ASI setelah diberikan pijat oketani. Hasil penelitian menyebutkan bahwa pijat oketani melembutkan dan mengelastikan payudara (3).

### 3.1. Teknik pijat Oketani



Gambar 1. Teknik Pijat Oketani

## 4. KESIMPULAN

Hasil dari beberapa artikel yang telah direview mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara pijat oketani dengan jumlah produksi ASI dan mengurangi angka kesakitan pada ibu yang mengalami bendungan ASI (Breast Engorgement). Diharapkan hasil dari literature review ini dapat dijadikan bahan evaluasi untuk tenaga kesehatan terutama bidan untuk dapat memberikan alternatif pelayanan yang dapat direkomendasikan kepada ibu yang mengalami beberapa permasalahan ketika menyusui dengan salah satu perawatan payudara yang dapat menimbulkan kenyamanan bagi ibu yaitu dengan perawatan pijat oketani.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada reviewer dan para ahli yang telah berkenan

mereview literature review ini sesuai dengan standard yang telah ditentukan.

## REFERENSI

1. WHO. Global Strategy for infant and young child feeding. Department of Child and Adolescent Health and Development (CAH) World Health Organization. Geneva, Switzerland; 2003.
2. Manuaba I. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan. 2nd ed. Jakarta: EGC; 2010.
3. Cho J, Ahn HY, Ahn S, Lee MS, Hur M-H. 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.
4. Machmudah, Khayati N. Produksi ASI Ibu Post Seksio Sesarea dengan Pijat Oketani dan Oksitosin. *J Ners Vol 9 No 1 April 2014* 104–110
5. Kusumastuti, Qomar U laelatul, Pratiwi. Efektifitas pijat oketani terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum. *Univ Res Colloquium*. 2018;271–7.
6. Tasnim S, Sk R, Jahan K, Nazmeen S, Sc D, Abmm I. Difficulties in Breastfeeding: Easy Solution by Oketani Breast Massage. 2019;149–54.
7. Jama F, S S. Efektifitas Pijat Oketani Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum Di Rsb.Masyita Makassar. *J Islam Nurs*. 2019;4(1):78.