

PENGARUH PIJAT OKETANI TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS PRIMIPARA DI KLINIK IBU DAN ANAK NABILA KOTA BALIKPAPAN

Norfarida Afina¹, Ina Indriati², Rifzul Maulina³

norfaridaafina.na@gmail.com¹

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V Malang

ABSTRAK

Pijat oketani adalah tindakan pemijatan pada payudara dengan 8 teknik tangan yaitu 7 teknik memisahkan kelenjar susu dan 1 teknik pemerahan untuk payudara kanan dan kiri. Penerapan pijat oketani dinilai lebih efektif dan mudah dilakukan dalam meningkatkan produksi ASI. Pijat oketani dapat menstimulasi kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara menjadi lembut dan elastis, sehingga memudahkan bayi untuk mengisap ASI. Sehingga semakin kuat bayi mengisap, semakin sering bayi menyusu dan semakin meningkat juga produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oketani terhadap produksi ASI pada ibu nifas primipara di Klinik Ibu dan Anak Nabila Kota Balikpapan. Jenis penelitian menggunakan quasi eksperimental design dengan pendekatan two group post test only design. Jumlah populasi 18 orang ibu post partum primipara, pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan membagi menjadi 9 orang kelompok intervensi untuk dilakukan pijat oketani dan 9 orang kelompok kontrol yang tidak dilakukan pijat oketani. Data di uji statistik dengan Mann-Whitney. Hasil uji statistik Mann-Whitney didapatkan p value $0,001 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh pijat oketani terhadap produksi ASI pada ibu nifas primipara di Klinik Ibu dan Anak Nabila Kota Balikpapan. Adanya pengaruh pijat oketani terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Kata kunci: Payudara, Pijat Oketani, Produksi ASI.

ABSTRACT

Oketani massage is the act of massaging the breast with 8 hand techniques, which include 7 techniques to separate the mammary glands and 1 milking technique for the right and left breasts. The application of oketani massage is considered more effective and easy to do in increasing breast milk production. Oketani massage can stimulate the strength of the pectoralis muscle to increase breast milk production and make the breasts soft and elastic, making it easier for babies to suck breast milk. So that the stronger the baby sucks, the more often the baby suckles and the more breast milk production increases. This study aims to determine the effect of oketani massage on breast milk production in primiparous postpartum mothers at Nabila Mother and Child Clinic, Balikpapan City. This research uses quasi-experimental design with two group post test only design approach. The total population was 18 primiparous post partum mothers, sampling using purposive sampling by dividing into 9 intervention group to be treated with oketani massage and 9 control group who were not treated with oketani massage. Data were statistically tested with Mann-Whitney method. The result of Mann-Whitney statistical test obtained p value $0.001 < 0.05$ means that there is an effect of oketani massage on breast milk production in primiparous postpartum mothers at Nabila Mother and Child Clinic, Balikpapan City. There is an effect of oketani massage on breast milk production in postpartum mothers.

Keywords: Breast, Oketani Massage, Breast Milk Production.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang keluar dari payudara ibu setelah melahirkan yang merupakan makanan alamiah yang berperan penting bagi kehidupan pertama bayi karena mengandung nutrisi yang bagus untuk pertumbuhan dan perkembangan anak (Astari, 2019). Menyusui merupakan cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bagi

bayi. Namun setelah melahirkan, tidak semua ibu nifas langsung mengeluarkan ASI. Produksi ASI dipengaruhi oleh faktor hormonal (prolaktin dan oksitosin), asupan makanan ibu, kondisi psikis ibu, pola istirahat, perawatan payudara, frekuensi bayi menyusui, konsumsi obat-obatan atau kontrasepsi hormonal (Machmudah, 2017).

World Health Organization (WHO, 2021) menyatakan cakupan menyusui eksklusif di seluruh dunia sebesar 44%, sedangkan target WHO untuk ASI eksklusif di dunia sebesar 70%. Profil Kesehatan Indonesia (2022) menyatakan pemberian ASI eksklusif di Negara Indonesia sebesar 72,04%, angka ini telah melampaui target yaitu 47%. Data Badan Pusat Statistik Indonesia (2023) menyatakan bayi kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Provinsi Kalimantan Timur sebesar 77,7%. Dan menurut Dinas Kesehatan Kota Balikpapan tahun 2019 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif menempati angka 78,74% atau 6.373 bayi, masih dibawah target yang diharapkan yaitu 8.094 bayi.

Upaya untuk meningkatkan produksi ASI dapat melalui farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi, meningkatkan produksi ASI dapat diberikan terapi galactagogue seperti metoklopramid, domperidon, sulpirid dan klorpromazin. Namun cara ini dianggap kurang tepat mengingat kemungkinan adanya efek samping dari obat-obatan dan akan beresiko kepayaya bayi. Sedangkan upaya non farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengkonsumsi tanaman herbal seperti daun katuk (*Sauropus androgynus*), daun kelor (*Moringa oleifera*), daun bangun-bangun (*Coleus amboinicus* lour). Selain itu dapat pula ditambahkan dengan melakukan perawatan payudara dengan pijat laktasi. Jenis pijat laktasi diantaranya adalah pijat oksitosin, pijat arugaan, pijat marmet dan pijat oketani (Siti Saidah, 2021).

Pijat oketani adalah salah satu metode breast care yang tidak menimbulkan rasa nyeri. Pijat ini mengacu pada jenis pijat dengan 8 teknik tangan, termasuk 7 teknik memisahkan kelenjar susu dan 1 teknik pemerahan untuk setiap payudara kiri dan kanan. Pijat oketani merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin bertanggung jawab untuk memproduksi ASI, sedangkan hormon oksitosin untuk mensekresikan ASI. Payudara akan menjadi lunak, lentur dan areola serta puting susu menjadi lebih elastis saat dilakukan pijat oketani. Dan membuat ASI berkualitas lebih baik karena kandungan solids, konsentrasi lemak dan gross energi meningkat (Machmudah, 2017; Sembiring, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh pijat oketani terhadap produksi ASI pada ibu nifas primipara di Klinik Ibu dan Anak Nabila Kota Balikpapan.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Klinik Ibu dan Anak Nabila Kota Balikpapan sejak 22 Januari 2024 - 30 April 2024.

Jenis penelitian menggunakan quasi eksperimental design dengan pendekatan two group post test only design. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang tidak memiliki komplikasi pada masa nifas dan ibu yang hanya memberikan ASI pada bayinya. Jumlah populasi 18 orang ibu post partum primipara, pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan membagi menjadi 9 orang kelompok intervensi untuk dilakukan pijat oketani dan 9 orang kelompok kontrol yang tidak dilakukan pijat oketani. Pada kelompok intervensi, pijat oketani dilakukan pada hari pertama post partum sampai dengan hari ke tujuh dengan frekuensi 1x dalam sehari. Durasi pemberian pijat oketani selama 10-15 menit dengan 8 gerakan (1 gerakan dilakukan selama \pm 1 menit / 8 kali) dengan bimbingan, kemudian dilakukan penilaian mengenai produksi ASI. Sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan. Kemudian dilakukan analisa data

menggunakan uji statistika non-parametrik Mann-Whitney.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
<20 tahun	4	22,2
20-30 tahun	14	77,8
>30 tahun	0	0
Total	18	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas berusia antara 20-30 tahun yaitu 14 orang (77,8%), sebagian kecil lainnya berusia dibawah 20 tahun yaitu 4 orang (22,2%), dan tidak terdapat yang berusia diatas 30 tahun (0%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	0	0
SMP	1	5,6
SMA	7	38,9
DIII	5	27,8
S1	5	27,8
Total	18	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan terdapat 7 orang yang memiliki pendidikan SMA (38,9%), 5 orang yang memiliki pendidikan DIII (27,8%), 5 orang yang memiliki pendidikan S1 (27,8%), 1 orang yang memiliki pendidikan SMP (5,6%) dan tidak terdapat pendidikan SD (0%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
IRT	9	50
PNS	1	5,6
Swasta	6	33,3
Wiraswasta	2	11,1
Total	18	100

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan terdapat 9 orang memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (50%), 6 orang memiliki pekerjaan swasta (33,3%), 2 orang memiliki pekerjaan wiraswasta (11,1%), dan 1 orang memiliki pekerjaan PNS (5,6%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Bayi

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase(%)
Laki-laki	8	44,4
Perempuan	10	55,6
Total	18	100

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan terdapat 10 bayi perempuan (55,6%) dan 8 bayi laki-laki (44,4%).

2. Distribusi pijat oketani terhadap indikator peningkatan produksi ASI

Tabel 5. Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Frekuensi BAK Bayi

Frekuensi BAK Bayi	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
4-6 kali/hari	9	100	3	33,3

2-3 kali/hari	0	0	6	66,7
1 kali/hari	0	0	0	0
Total	9	100	9	100
P value mann-whitney 0,004				

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa frekuensi BAK bayi pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Dan hasil uji statistik Mann-Whitney didapat p-value $0,004 < 0,05$.

Tabel 6. Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Frekuensi BAB Bayi

Frekuensi BAB Bayi	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
6-8 kali/hari	7	77,8	2	22,2
4-6 kali/hari	2	22,2	6	66,7
1-4 kali/hari	0	0	1	11,1
Total	9	100	9	100
P value mann-whitney 0,020				

Berdasarkan tabel 6 diatas, dapat diketahui bahwa frekuensi BAB bayi pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Dan hasil uji statistik Mann-Whitney di dapatkan p value $0,020 < 0,05$.

Tabel 7. Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Lama Tidur Bayi Setelah Menyusu

Frekuensi Lama Tidur Bayi	Kelompok intervensi		Kelompok Kontrol	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
3-5 jam (pulas)	6	66,7	0	0
2-4 jam	3	33,3	4	44,4
2-3 jam (mudah terbangun)	0		5	55,6
Total	9	100	9	100
P value mann-whitney 0,001				

Berdasarkan tabel 7 diatas, dapat diketahui bahwa frekuensi lama tidur bayi setelah menyusu pada kelompok intervensi lebih lama dibandingkan kelompok kontrol. Dan hasil uji statistik Mann-Whitney di dapatkan p value $0,001 < 0,05$.

Tabel 8. Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Frekuensi Kenaikan BB Bayi

Frekuensi Kenaikan BB	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	Jumlah	Presentase (%)	Jumlah	Presentase (%)
Meningkat	6	66,7	1	11,1
Tetap	3	33,3	7	77,8
Menurun	0	0	1	11,1
Total	9	100	9	100
P value mann whitney 0,016				

Berdasarkan tabel 8 diatas, dapat diketahui bahwa frekuensi kenaikan BB pada bayi kelompok intervensi lebih dominan meningkat dibandingkan kelompok kontrol. Hasil uji statistik Mann-Whitney di dapatkan p value $0,016 < 0,05$.

3. Pengaruh pijat oketani terhadap produksi ASI

Tabel 9. Perbandingan Produksi ASI Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Produksi	Pijat Oketani	Mean Rank	Z- hitung	Asymp.sig
ASI	Intervensi	13.00	-3,289	0,001
	Kontrol	6.00		

Berdasarkan tabel 9 diatas, dapat diketahui hasil uji statistik Mann-Whitney perbandingan produksi ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di dapatkan p value $0,001 < 0,05$.

Pembahasan

Hasil analisis data dengan uji Mann-Whitney diperoleh p value $0,001 < \alpha (0,05)$, hal ini menyimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan produksi ASI pada ibu nifas kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Astari dan Machmudah (2019) menyatakan bahwa pijat oketani pada ibu post partum yang dilakukan pada hari pertama sampai hari ketujuh mempengaruhi produksi ASI ibu post partum dengan parameter berupa terjadi peningkatan frekuensi menyusui, frekuensi BAB, dan frekuensi BAK secara signifikan pada hari kedua sampai ketujuh. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa pijat oketani yang dilakukan pada hari pertama sampai hari ketiga pada ibu postpartum memberi dampak pada produksi ASI yang di tandai dengan adanya peningkatan frekuensi menyusui pada hari pertama sampai ketiga, frekuensi BAB dan frekuensi BAK pada hari kedua sampai ketiga.

Mardianingsih (2010) dalam Buhari, Jafar & Multazam (2018) menjelaskan bahwa produksi ASI dapat dinilai dari frekuensi BAK bayi. Bayi yang mendapat asupan ASI yang cukup akan berkemih 6-8 kali sehari. Selain dengan menghitung frekuensi BAK, produksi ASI juga dapat dinilai berdasarkan frekuensi BAB bayi. Menurut Sears (2013) dalam Buhari, Jafar & Multazam (2018) diawal kelahiran frekuensi BAB bayi 3-4 kali sehari. Bayi yang disusui pada umumnya mengeluarkan feses lebih sering dibandingkan dengan yang diberikan susu formula. Frekuensi BAB pada bayi baru lahir akan lebih sering sekitar 6-8 kali sehari, bayi yang mendapat ASI akan berbeda dengan susu formula karena ASI sangat mudah dicerna maka bayi akan lebih sering BAB, hal ini dapat terjadi apabila bayi cukup ASI atau produksi ASI ibu baik.

Penelitian lain yang dilakukan Vania Putri Ulan Sari, Syukrianti Syahda (2020) dalam jurnalnya yang berjudul "Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota" menyatakan adanya pengaruh pijat oketani terhadap produksi ASI ibu nifas dengan p value $0,000 (< 0,05)$ yang artinya ada pengaruh pijat oketani terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Pijat oketani sangat berpengaruh terhadap peningkatan produksi sehingga semua ibu post partum pada kelompok intervensi mengalami kenaikan produksi ASI.

Pijat oketani merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin bertanggung jawab untuk memproduksi ASI, sedangkan hormon oksitosin untuk mensekresikan ASI. Hormon oksitosin adalah hormon yang dihasilkan oleh kelenjar hipofisis posterior. Hormon ini bertanggung jawab untuk mengalirkan ASI yang telah diproduksi prolaktin ke saluran laktiferus dan sampai ke mulut bayi melalui isapannya. Pijat oketani akan membuat kelenjar mammae menjadi mature dan lebih luas, sehingga kelenjar-kelenjar air susu menjadi semakin banyak dan ASI yang diproduksi meningkat. Payudara akan menjadi lunak, lentur dan areola serta puting susu menjadi lebih elastis saat dilakukan pijat oketani. Dan membuat ASI berkualitas lebih baik karena kandungan solids,

konsentrasi lemak dan gross energy meningkat (Machmudah, 2017; Sembiring, 2019).

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. Sehingga semakin kuat bayi mengisap, semakin sering bayi menyusui dan semakin meningkat juga produksi ASI. (Qomar, 2018).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pijat oketani dapat mempengaruhi produksi ASI pada ibu nifas primipara di Klinik Ibu dan Anak Nabila Kota Balikpapan dengan p value $0,001 < 0,05$. Terdapat pengaruh pijat oketani terhadap frekuensi BAK bayi, frekuensi BAB bayi, lama tidur bayi setelah menyusui dan frekuensi kenaikan BB bayi. Oleh karena itu, pijat oketani dapat dijadikan salah satu bentuk terapi non farmakologi yang dapat dilakukan ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Astari, A. D. dan M. (2019). Pijat oketani lebih efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu Post-Partum dibandingkan dengan Teknik Marmet. Universitas Muhammadiyah Semarang, 242–248.
- Badan Pusat Statistik (BPS), (2024). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2021-2023. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Buhari, S., Jafar, N., & Multazam, M. (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.
- Machmudah. (2017). Sukses Menyusui dengan Pijat Oketani. *Prosiding Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, September, 1–5.
- Dinas Kesehatan Kota Balikpapan (2020). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Balikpapan 2019*.
- Sembiring, S. M. B. (2019). Efek metode “osins”(pijat oketani, oksitosin dan sugestif) terhadap produksi ASI pada ibu nifas di bpm wilayah kecamatan medan tuntungan kelurahan mangga. *Public Health Journal*, 6(1).
- Siti Saidah Nasution (2021). Perawatan Ibu Nipas, Dengan Meningkatkan Produksi ASI Melalui Konsumsi Tanaman Herbal (Daun Katuk, Daun Kelor, Daun Bangun-Bangun
- Qomar, U. L. (2018). Efektifitas pijat oketani terhadap pencegahan bendungan ASI Pada Ibu Postpartum, 271-277.
- Vania P. U., Syukrianti S., (2020). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota.