

KOMBINASI PIJAT OKETANI DAN AROMATERAPI SEREH MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Nilla Olivia¹, Ns. Apriliani Yulianti Wuriningsih², Ns. Tutik Rahayu³

343nilla@gmail.com¹

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

ABSTRAK

Latar Belakang: Produksi ASI yang tidak mencukupi merupakan faktor utama yang menghalangi ibu untuk menyusui secara eksklusif. Terapi kombinasi pijat oketani dan aromaterapi sereh terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Tujuan: Mengetahui efektivitas kombinasi terapi pijat oketani dan aromaterapi sereh terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. Metode: Penelitian quasi-experimental dengan desain one-group pretest-posttest. Sampel sebanyak 32 ibu nifas dipilih menggunakan purposive sampling. Intervensi dilakukan 1 kali sehari selama 10-15 menit dalam 3 hari berturut-turut. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil: Sebelum intervensi, seluruh responden (100%) memiliki kategori ASI tidak lancar. Setelah intervensi, 90,6% responden memiliki ASI lancar. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulan: Terapi kombinasi pijat oketani dan aromaterapi sereh efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Kata Kunci: Pijat Oketani, Aromaterapi Sereh, Produksi ASI, Ibu Nifas.

ABSTRACT

Background: Insufficient breast milk production was a major factor preventing mothers from exclusively breastfeeding. A combination therapy of oketani massage and lemongrass aromatherapy has been proven effective in increasing breast milk production. Objective: To determine the effectiveness of a combination of oketani massage and lemongrass aromatherapy on breast milk production in postpartum mothers in the Kedungmundu Community Health Center working area. Methods: A quasi-experimental study with a one-group pretest-posttest design was conducted. A sample of 32 postpartum mothers was selected using purposive sampling. The intervention was carried out once a day for 10-15 minutes for 3 consecutive days. Data were analyzed using the Wilcoxon test. Results: Before the intervention, all respondents (100%) had the category of poor milk production. After the intervention, 90.6% of respondents had smooth breast milk production. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 ($p<0.05$), which means there was a significant difference between breast milk production before and after the intervention. Conclusion: The combination therapy of Oketani massage and lemongrass aromatherapy is effective in increasing breast milk production in postpartum mothers.

Keywords: Oketani Massage, Lemongrass Aromatherapy, Breast Milk Production, Postpartum Mothers.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi, terutama selama enam bulan pertama kehidupan. ASI mengandung semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi serta memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit seperti infeksi saluran pernapasan, enterocolitis necrotizing, dan mengurangi kejadian sindrom kematian bayi mendadak (Barriyah et al., 2024).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2023, sebanyak 48% bayi di seluruh dunia mendapatkan ASI eksklusif, meningkat lebih dari 10% dalam 12 tahun terakhir, namun angka ini masih di bawah target World Health Assembly (WHA) sebesar 50% pada tahun 2025. Di Indonesia, berdasarkan survei Kementerian Kesehatan

tahun 2022, cakupan ASI eksklusif mencapai 67,96%, mengalami penurunan dari 69,7% pada tahun 2021.

Produksi ASI yang tidak mencukupi merupakan salah satu faktor utama yang menghalangi ibu untuk menyusui secara eksklusif. Permasalahan ini sering dialami oleh ibu menyusui, terutama primipara yang kurang mengerti tentang teknik menyusui yang benar. Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI meliputi usia kehamilan saat melahirkan, usia dan paritas ibu, berat lahir bayi, frekuensi penyusuan, serta kondisi psikologis ibu seperti kecemasan dan stress (Sari & Syahda, 2020).

Berbagai upaya non-farmakologis dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, salah satunya adalah pijat laktasi. Pijat Oketani merupakan salah satu metode perawatan payudara yang tidak menimbulkan rasa sakit dan telah dipopulerkan oleh Sotomi Oketani dari Jepang. Pijat Oketani dapat merangsang kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara lebih lembut dan elastis (Fatma & Suhermi, 2019).

Pemberian terapi pijat Oketani akan lebih efektif jika dikombinasikan dengan aromaterapi sereh. Aromaterapi sereh mengandung sitronellal, geraniol, dan sitronellol yang memberikan aroma khas dan memiliki sifat antidepresan untuk menekan depresi dan stres sehingga dapat menimbulkan relaksasi dan memicu pengeluaran ASI. Aroma yang dihasilkan memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat dan membantu peningkatan produksi hormon oksitosin.

Berdasarkan data kajian Hakam (2023) Puskesmas Kedungmundu, angka kelahiran hidup menempati urutan pertama di Kota Semarang dengan jumlah 1.876 kelahiran, namun angka menyusui eksklusif hanya mencapai 79%. Hasil survei pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengeluhkan masalah produksi ASI pada 3 hari pertama setelah melahirkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi terapi pijat Oketani dan aromaterapi sereh terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan rancangan one-group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu, Kota Semarang, pada bulan Juli-Agustus 2025 secara door-to-door dengan populasi 121 ibu nifas berdasarkan data bulan sebelumnya. Besar jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan rumus slovin sebesar 32 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sesuai tujuan penelitian (Prihastuty, 2023). Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah Ibu Nifas (paska melahirkan 40 hari) yang sedang menyusui dan bersedia mengikuti terapi kombinasi pijat oketani dan aromaterapi sereh tanpa memiliki alergi terhadap aromaterapi sereh, sedangkan kriteria ekslusi yaitu Ibu Nifas yang mengalami perdarahan dan bayinya meninggal.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi, Kuesioner produksi ASI yang diadaptasi dari penelitian Resti (2021), Standar Operasional Prosedur (SOP) kombinasi terapi pijat oketani dan aromaterapi sereh, Alat dan bahan: baby oil, waslap/handuk, diffuser, essential oil sereh, air bersih. Prosedur Pijat Oketani dilakukan dengan 8 langkah sistematis yang berfokus pada area payudara, areola, dan puting susu. Aromaterapi Sereh diberikan secara bersamaan menggunakan diffuser dengan komposisi 10 tetes essential oil sereh dalam 50 ml air bersih. Intervensi diberikan selama 3 hari berturut-turut, 1 kali sehari, selama 10-15 menit. Kemudian data dianalisis menggunakan SPSS dengan tahapan analisis univariat untuk distribusi frekuensi karakteristik responden, Uji

Normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, dan Analisis Bivariat menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal ($p<0,05$). Nomor uji etik pada penelitian ini 1065/A.1-KEPK/FIK-SA/VII/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Ibu Nifas Berdasarkan Paritas, Umur, Pendidikan, Pekerjaan, dan Riwayat Penggunaan Obat Pelancar ASI

Karakteristik	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Paritas		
Primipara	23	71.9
Multipara	9	28.1
Umur		
Risiko Tinggi (<20)	3	9.4
Risiko Rendah (20-25)	15	46.9
Risiko Sedang (>25)	14	43.8
Pendidikan		
Pendidikan Dasar (SD)	1	3.1
Pendidikan Menengah Pertama (SLTP)	3	9.4
Pendidikan Menengah Atas (SLTA)	20	62.5
Pendidikan Tinggi (PT)	8	25.0
Pekerjaan		
IRT	21	65.6
Bekerja	11	34.4
Riwayat Penggunaan Obat Pelancar ASI		
Ya	17	53.1
Tidak	15	46.9

Berdasarkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar Ibu Nifas yang menjalani Terapi Kombinasi Pijat Oketani dan Aromaterapi Sereh adalah Ibu Primipara atau ibu yang baru pertama kali melahirkan yaitu sebanyak 23 responden (71,9%), sebagian besar ibu nifas berusia 20-25 tahun yaitu 15 responden (46,9%), sebagian besar ibu nifas berpendidikan menengah atas (SLTA) yaitu 20 responden (62,5%), hampir seluruh ibu nifas bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu 21 responden (65,6%), dan sebagian besar ibu nifas memiliki riwayat penggunaan obat pelancar ASI yaitu 17 responden (53,1%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Tindakan Terapi Kombinasi Pijat Oketani dan Aromaterapi Sereh

Tingkat Produksi ASI	Pre		Post	
	F	%	F	%
ASI Lancar	0	0	29	90.6
ASI Tidak Lancar	32	100.0	3	9.4
Total	32	100.0	32	100.0

Berdasarkan pada tabel 2 menunjukkan sebelum intervensi, seluruh responden (100%) memiliki kategori ASI tidak lancar dengan skor rata-rata 3,95 (minimum 2, maksimum 5).

Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan dimana 90,6% responden memiliki ASI lancar dan 9,4% ASI tidak lancar dengan skor rata-rata 7,50 (minimum 5, maksimum 9).

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas data variabel

Variabel	Shapiro-Wilk Sig.	N
Pretest Intervensi	0,000	32
Posttest Intervensi	0,003	32

Berdasarkan pada tabel 3 menunjukkan Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk diperoleh nilai signifikansi untuk pretest sebesar 0,000 dan posttest sebesar 0,003 ($p<0,05$), yang mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal. Sehingga analisis bivariat ini menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisisnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon pengaruh kombinasi terapi pijat oketani dan aromaterapi sereh terhadap produksi ASI pada ibu nifas

Pre-Post Intervensi	N	Mean Rank	Sum of Rank	Z	P Value (Sig.)
Negative Ranks	0	0.00	00.00		
Positive Ranks	32	16.50	528.00		
Ties	0				
Total	32			-4.983	0.000

Berdasarkan pada table 4 hasil uji Wilcoxon menunjukkan tidak ada responden yang mengalami penurunan produksi ASI (negative ranks = 0), seluruh 32 responden (100%) mengalami peningkatan produksi ASI (positive ranks = 32) dengan nilai Z sebesar -4,983 dan p-value 0,000 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian kombinasi terapi.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Mayoritas responden adalah primipara (71,9%), sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa ibu primipara cenderung mengalami masalah produksi ASI karena kurangnya pengetahuan dan pengalaman tentang teknik menyusui yang benar. Sebaliknya, ibu multipara memiliki pengetahuan dan pengalaman yang lebih baik dalam manajemen laktasi (Alice, 2020).

Sebagian besar responden berusia 20-25 tahun (46,9%), yang merupakan usia reproduktif optimal. Pada usia ini, kondisi fisiologis ibu berada dalam puncak produktivitas reproduksi dengan cadangan hormonal, fungsi ovarium, kesiapan jaringan payudara untuk laktasi, dan regenerasi sel yang optimal (Yusniarita et al., 2023).

Tingkat pendidikan responden mayoritas SLTA (62,5%), yang menunjukkan akses yang cukup baik terhadap informasi kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu secara signifikan meningkatkan kemungkinan keberhasilan ASI eksklusif (Laksono et al., 2021).

Status pekerjaan responden didominasi oleh ibu rumah tangga (65,6%). Hal ini mendukung produksi ASI yang optimal karena ibu memiliki fleksibilitas waktu yang lebih tinggi untuk menyusui secara langsung. Kondisi psikologis ibu rumah tangga umumnya lebih tenang dengan tingkat stres yang lebih rendah, yang mendukung peningkatan refleks oksitosin (Nurhalimah et al., 2021).

Lebih dari separuh responden (53,1%) memiliki riwayat penggunaan obat pelancar ASI, yang mengindikasikan bahwa mereka pernah mengalami atau mengkhawatirkan produksi ASI yang rendah. Penggunaan obat pelancar ASI bekerja dengan merangsang peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin, namun efektivitasnya sangat bergantung pada kondisi fisiologis dan psikologis ibu.

Efektivitas Kombinasi Terapi

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi pijat Oketani dan aromaterapi sereh efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Stimulasi mekanik melalui pijat Oketani meningkatkan aliran darah ke jaringan mammae dan merangsang reseptor oksitosin (Yanasari et al., 2023), sementara aroma sereh menurunkan kadar kortisol melalui modulasi sistem limbik. Sinergi kedua mekanisme ini memperkuat refleks let-down.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Puspitasari et al., (2024) yang menunjukkan bahwa pijat Oketani efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Pijat Oketani merangsang hormon prolaktin dan oksitosin dengan memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak, dan mengurangi sumbatan ASI.

Kombinasi dengan aromaterapi sereh memberikan efek sinergis. Aromaterapi sereh mengandung magnesium dan kalium yang bermanfaat dalam mengatur fungsi otot, jantung, dan syaraf, serta berfungsi sebagai antidepresan yang mampu menekan dan menghilangkan depresi atau stres. Kondisi psikologis yang lebih tenang dan bebas stres berkontribusi terhadap peningkatan produksi ASI karena stres dapat menghambat sekresi hormon oksitosin (Pratamaningtyas et al., 2020).

Frekuensi dan durasi intervensi dalam penelitian ini (1 kali sehari selama 10-15 menit selama 3 hari berturut-turut) sesuai dengan rekomendasi penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa pijat Oketani yang diberikan dengan frekuensi tersebut sangat efektif dalam meningkatkan produksi ASI.

Implikasi untuk Praktik Keperawatan

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting dalam praktik keperawatan maternitas. Terapi kombinasi pijat Oketani dan aromaterapi sereh terbukti efektif sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan. Intervensi ini dapat dimasukkan ke dalam standar asuhan keperawatan postnatal, terutama untuk ibu dengan risiko produksi ASI rendah. Perawat dapat memberikan edukasi dan pelatihan kepada ibu nifas serta keluarga tentang teknik pelaksanaan terapi ini..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pertama, mayoritas responden adalah primipara (71,9%), berusia 20-25 tahun (46,9%), berpendidikan SLTA (62,5%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (65,6%), dan memiliki riwayat penggunaan obat pelancar ASI (53,1%). Kedua, sebelum intervensi, seluruh responden (100%) memiliki kategori ASI tidak lancar dengan skor rata-rata 3,95. Setelah intervensi, 90,6% responden memiliki ASI lancar dengan skor rata-rata 7,50. Ketiga, terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian kombinasi terapi pijat Oketani dan aromaterapi sereh (p -value $0,000 < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terapi kombinasi ini efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Kombinasi terapi ini terbukti sebagai strategi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan terjangkau untuk mendukung laktasi di tingkat primer. Temuan ini memberikan bukti awal bahwa integrasi terapi komplementer dalam asuhan keperawatan maternitas dapat meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif, khususnya pada ibu primipara dengan risiko produksi ASI rendah.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan sebagai terapi kombinasi intervensi keperawatan non-farmakologis dan mengedukasi pasien secara optimal. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan untuk dapat mengintegrasikan intervensi ini dalam program perawatan postnatal dan program ASI eksklusif. Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian dengan variabel berbeda, dengan

desain randomized controlled trial (RCT), memperbesar ukuran sampel, dan melakukan follow-up jangka panjang. Bagi Responden/Ibu Nifas dapat menerapkan terapi kombinasi secara mandiri di rumah dengan tetap mematuhi SOP dan arahan dari tenaga kesehatan..

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, A. I., Wulaningsih, I., & Ernawati. (2025). Massage endorphin aromatherapy lavender dan aromatherapy lemongrass untuk peningkatan produksi ASI ibu nifas. *Jurnal Kebidanan*, 17(1), 55-63.
- Ariani, B. P., Widayantari, K. Y., Hidayati, R. D., & Parwati, N. W. M. (2023). Intervensi pada masa nifas dan menyusui. *Nuansa Fajar Cemerlang*.
- Barriyah, K. J., Sofiyanti, S., & Resmana, R. (2024). Evidence based case report: The effect of giving Oketani massage on breast milk production. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 5(2), 549-557. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i1.2404>
- Fatma, J., & Suhermi. (2019). Efektifitas pijat Oketani terhadap bendungan ASI pada ibu postpartum di RSB Masyita Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, 4(1), 78. <https://doi.org/10.24252/join.v4i1.7931>
- Fithriani. (2022). Relationship between mother's work and success in providing exclusive breastfeeding in the work area of UPT Puskesmas Beras Basah, Pangkalan Susu District in 2021. *Science Midwifery*, 10(2), 1801-1810.
- Hakam, M. A. (2023). Profil kesehatan Kota Semarang. *Dinas Kesehatan Kota Semarang*.
- Hayati, L., Distinarista, H., & Wahyuni, S. (2020). Pengaruh aromatherapy lavender dan breastcare (perawatan payudara) terhadap produksi ASI ibu postpartum di RSI Sultan Agung Semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU)* 3, 51-58. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimukes/article/download/10102/4586>
- Istiadhatul, Arzakiyah, Wuriningsih, A. Y., Wahyuni, S., & Runjati, T. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 3(1), 28-35. <http://dx.doi.org/10.26594/jikm.1.2.2018.278>
- Juli, et al. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*, 14(1), 28-35.
- Kurniawati, S. S. (2021). Hubungan teknik menyusui dengan produksi ASI pada ibu primipara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 8(1), 53-60. <https://doi.org/10.55500/jikr.v8i1.133>
- Laksono, A. D., Wulandari, R. D., Ibad, M., & Kusrini, I. (2021). The effects of mother's education on achieving exclusive breastfeeding in Indonesia. *BMC Public Health*, 21(14), 1-6. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10018-7>
- Lyons, K. E., Ryan, C. A., Dempsey, E. M., Ross, R. P., & Stanton, C. (2020). Breast milk, a source of beneficial microbes and associated benefits for infant health. *Nutrients*, 12(4), 1-30. <https://doi.org/10.3390/nu12041039>
- Marwati. (2023). Pengaruh kombinasi pijat Oketani dan pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di RSUD Abadi Samboja tahun 2023. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi dan Kesehatan*, 2(4), 623-631. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i4.220>
- Nababan, W., Hia, N. R. T., & Haloho, T. A. (2020). Efektivitas pijat Oketani terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum dan post seksio sesarea. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 2(3), 257-264.
- Nurhalimah, Wulandari, & Rahayu. (2021). Tingkat stres ibu bekerja terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery Research*, 5(1), 45-52.
- Rahmawati, Utami, & Mulyani. (2021). Hubungan penggunaan galactagog dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Surakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(3), 210-218.
- Ryan, R. A., Hepworth, A. D., Lyndon, A., & Bihuniak, J. D. (2023). Use of galactagogues to increase milk production among breastfeeding mothers in the United States: A descriptive study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 123(9), 1329-1339. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2023.05.019>
- Sari, E. K., & Syahda. (2020). Produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kesehatan*, 4(2), 117-123.
- Sari. (2020). Pengaruh pijat Oketani terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Bangkinang Kota. *Jurnal Doppler*, 4(2), 117-123.

- Subagio, S. U., N., & Lintang, S. S. (2023). The effect of giving lemongrass aromatherapy oil and love lactation massage on breast milk production for postpartum mothers at Ciomas Health Center. KnE Social Sciences, 300-308. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i14.13839>
- World Health Organization. (2024). Mothers need more breastfeeding support during critical newborn period. UNICEF and WHO. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/01-08-2024-mothers-need-more-breastfeeding-support-during-critical-newborn-period>
- Yanasari, N., Susaldi, S., & Pangestu, G. K. (2023). Pengaruh pijat Oketani dan rolling massage terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum. Jurnal Kesehatan Pertiwi, 5(2), 1-8.
- Yusniarita, Y., Indah, W., & Eka, P. (2023). The effect of pregnant women's participation in pregnancy classes about breastfeeding skills: A quasi-experimental study. Jurnal Keperawatan Soedirman, 18(1), 23-29. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2023.18.1.6464>