

Pengaruh Pijat Oketani Sebagai Upaya Pencegahan Bendungan ASI

Sri Heryani¹, Yudita Ingga Hindiarti², Ratna Suminar³, Siti Rohmah⁴

¹²³⁴Program Studi Kebidanan Universitas Galuh

Email: sri_heryani@unigal.ac.id

Abstrak

Berdasarkan data dari Association of Southeast Asian Nations (ASEAN), pada tahun 2019, ada 107.654 ibu nifas di 10 negara ASEAN termasuk Indonesia yang mengalami bendungan ASI. Pada tahun 2020, 66,87% dari ibu nifas di kawasan tersebut mengalami bendungan ASI, dan pada tahun 2021, persentase meningkat menjadi 71,1%, dengan Indonesia mencatatkan angka tertinggi sebesar 37,12% (Solihah et al., 2023). Penanganan bendungan ASI dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan non-farmakologi. (Lova, 2021). Tujuan dari penelitian ini diharapkan dapat mencegah terjadinya bendungan ASI terhadap ibu menyusui. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rancangan *pretest dan posttest*. Dalam penelitian ini sampel satu grup intervensi. Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil uji *test independent* menunjukkan adanya perbedaan yang sangat jauh antara kedua kelompok responden, dengan nilai $p=0.000$ dan nilai hitung table lebih besar (6.006 lebih besar dari 2.042,30) dengan selisih rata-rata 1.750 gejala. Tindak lanjut dari penelitian yang dilakukan ialah penerbitan jurnal dan HAKI pada tahun yang sama.

Kata Kunci: Pijat oketani, Bendungan ASI, Menyusui, Nifas

Abstract

According to data from the Association of Southeast Asian Nations (ASEAN), in 2019, there were 107,654 postpartum mothers in 10 ASEAN countries, including Indonesia, who experienced breast milk engorgement. In 2020, 66.87% of postpartum mothers in the region experienced milk engorgement, and in 2021, the percentage increased to 71.1%, with Indonesia recording the highest rate at 37.12% (Solihah et al., 2023). Treatment of breast milk engorgement can be carried out through pharmacological and non-pharmacological methods (Lova, 2021). The aim of this study is to help prevent breast milk engorgement in breastfeeding mothers. The method used in this research was a pre-test and post-test design. This study involved one intervention group as the sample. Based on statistical testing, the results of the independent test showed a significant difference between the two groups of respondents, with a $p\text{-value} = 0.000$ and the calculated value being greater than the table value ($6.006 > 2.042,30$), with an average difference of 1.750 symptoms. The follow-up to this research includes the publication of a journal and the submission of intellectual property rights (HAKI) in the same year.

Keywords: Oketani Massage, Breast Milk Engorgement, Breastfeed, Post Partum

1. PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang sering terjadi pada ibu menyusui setelah melahirkan adalah bendungan air susu (engorgement of the breast). Kondisi ini terjadi karena adanya penyempitan pada saluran susu (duktus laktiferi) atau kelenjar yang tidak sepenuhnya kosong, serta bisa juga disebabkan oleh kelainan pada puting susu.

Gejala yang biasanya dirasakan oleh ibu menyusui yang mengalami bendungan air susu meliputi payudara yang bengkak, keras, dan terasa nyeri (Dewita et al., 2022).

Perawatan payudara adalah teknik yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran air susu, sehingga dapat memperlancar produksi ASI. Salah satu metode perawatan yang tidak menyebabkan nyeri adalah pijat Oketani (Yasni et al., 2020).

Menurut data WHO pada tahun 2018, dari 12.765 ibu nifas di Amerika Serikat, sekitar 87,05% mengalami bendungan ASI. Pada tahun 2019, angka ini menurun menjadi 66,87% dari 10.674 ibu nifas, dan pada tahun 2020, persentasenya sedikit menurun lagi menjadi 66,34% dari 9.862 ibu nifas.

Sementara itu, berdasarkan data dari Association of Southeast Asian Nations (ASEAN), pada tahun 2019, ada 107.654 ibu nifas di 10 negara ASEAN termasuk Indonesia yang mengalami bendungan ASI. Pada tahun 2020, 66,87% dari ibu nifas di kawasan tersebut mengalami bendungan ASI, dan pada tahun 2021, persentase meningkat menjadi 71,1%, dengan Indonesia mencatatkan angka tertinggi sebesar 37,12% (Solihah et al., 2023).

Penanganan bendungan ASI dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan non-farmakologi. Secara farmakologi, pembengkakan payudara dapat diatasi dengan terapi simptomatik untuk mengurangi rasa sakit, seperti penggunaan parasetamol atau ibuprofen. Sementara itu, metode non-farmakologi untuk mengurangi pembengkakan payudara meliputi perbaikan teknik menyusui, perawatan payudara konvensional (seperti kompres panas yang dikombinasikan dengan pijatan), penggunaan kompres panas dan dingin secara bergantian, serta pijat Oketani (Lova, 2021).

Penerapan pijat payudara menggunakan metode Oketani terbukti efektif dalam mengatasi masalah-masalah payudara seperti puting terbalik, ASI yang tidak keluar, dan mencegah terjadinya bendungan ASI pada ibu nifas. Pijat Oketani ini berbeda dengan pijat konvensional karena tidak menimbulkan rasa nyeri. Pijat ini dirancang khusus untuk menangani masalah-masalah seperti puting terbalik dan kesulitan mengeluarkan ASI, yang dapat menyebabkan bendungan ASI pada ibu (Machmudah, 2016).

Berdasarkan pada uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Pijat Oketani Sebagai Upaya Pencegahan Bendungan ASI”**.

2. METODE PENELITIAN

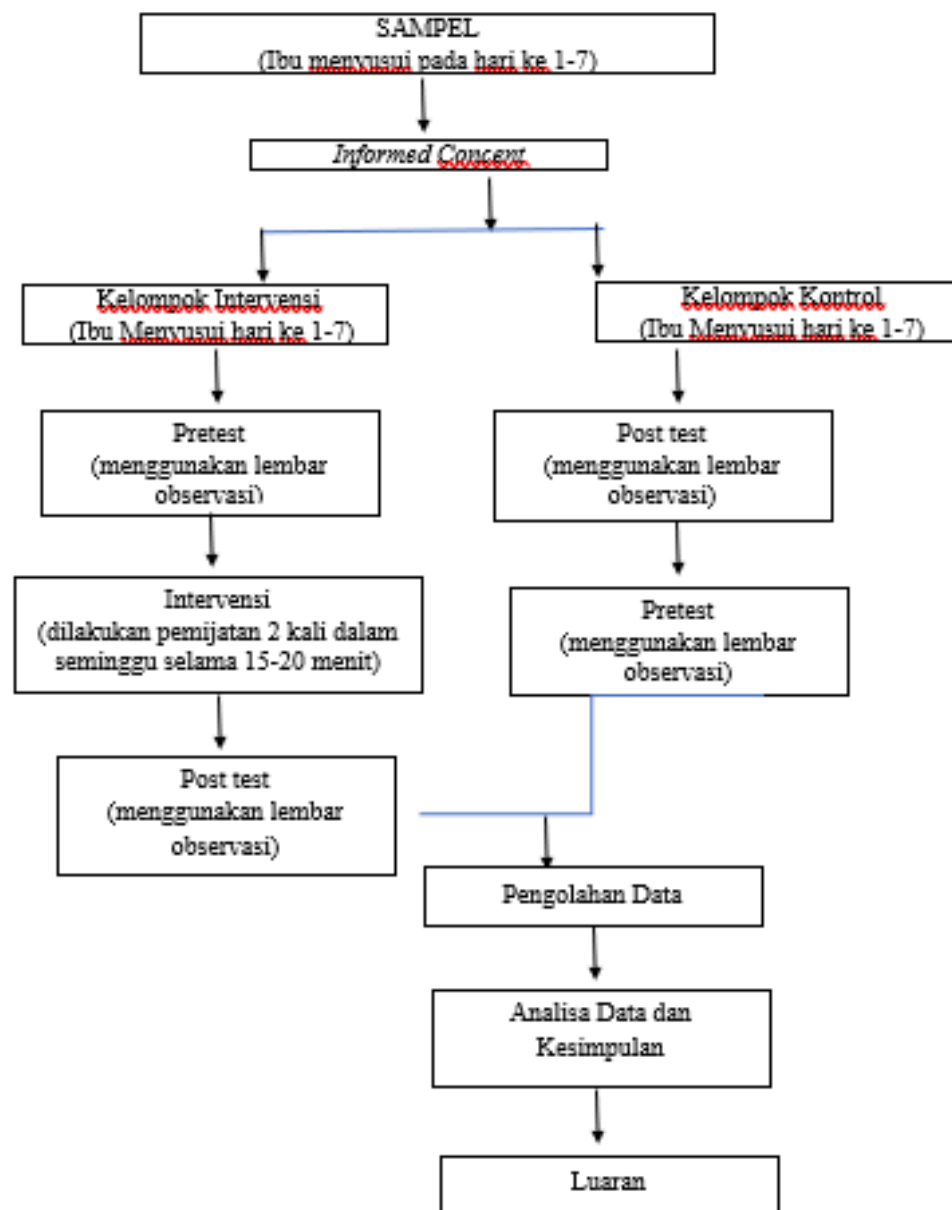
Metode yang digunakan dalam penelitian eksperimen semu (*Quasi eksperiment*) dengan desain penelitian satu kelompok *pre-post test*.

Pengambilan data menggunakan teknik wawancara dan observasi, populasi dan sampel dalam penelitian ini seluruh ibu menyusui yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Baregbeg dengan jumlah 30 orang, pengambilan sampel menggunakan *total sampling*.

Data dianalisis melalui analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik t-test atau pariet sample t-test dengan tingkat kepercayaan 95% (α 0,05). Data disajikan dalam bentuk narasi dan tabel.



Bagan 1. Pengaruh Variabel Bebas dan Variabel Terikat



Bagan 2|2

Alur Penelitian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. HASIL

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas

Kategori	Kelompok Responden					
	Pijat Oketani		Kontrol		Total	
Usia (tahun)	n	%	n	%	n	%
Rerata ± SD	25.94 ± 3.473		25.19 ± 3.188		25.56 ± 3.301	
< 20	1	6.3	1	6.3	2	6.3
20-25	8	50.0	9	56.3	17	53.1
26-30	6	37.5	4	25.0	10	31.3
> 30	1	6.3	2	12.5	3	9.4
Pendidikan						
SMA	11	68.8	14	87.5	25	78.1
Diploma	3	18.8	1	6.3	4	12.5
Sarjana	2	12.5	1	6.3	3	9.4
Pekerjaan						
IRT*	12	75.0	14	87.5	26	81.3
PNS**	4	25.0	2	12.5	6	18.8
Paritas						
Primipara	7	43.8	10	62.5	17	53.1
Multipara	9	56.3	6	37.5	15	46.9

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil berdasarkan usia kurang 20 tahun sebanyak 2 orang, 20-25 tahun 17 orang, 26-30 tahun 10 orang dan usia lebih dari 30tahun sebanyak 3 orang. Berdasarkan pendidikan mayoritas pendidikan SMA sebanyak 25 orang (78.1%) dan mayoritas pekerjaan adalah Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 26 orang (81.3%) dan mayoritas paritas responden adalah ibu primipara sebanyak 17 orang (53.1%)

b. Distribusi Hasil Pengamatan gejala bendungan ASI

Tabel 2. Distribusi Hasil Pengamatan Gejala Bendungan ASI

Kelompok Responden	Gejala Bendungan ASI	n	%	Rerata ± SB	Min	Maks
Pijat Oketani	0 gejala	11	68.8	0.31 ± 0.479	0	1
	1 gejala	5	31.3			
Kontrol	0 gejala	2	12.5	2.06 ± 1.063	0	4
	1 gejala	1	6.3			
	2 gejala	8	50.0			
	3 gejala	4	25.0			
	4 gejala	1	6.3			

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil pada kelompok intervensi sebesar 11 responden (68.8%) tidak mengalami gejala bendungan ASI, pada kelompok kontrol sebesar 8 responden (50%) mengalami 2 gejala dan 4 responden (25.0%) mengalami 3 gejala bendungan ASI. Jika dilihat rerata gejala bendungan ASI, pada kelompok kontrol mempunyai rerata sebesar 2.06 ± 1.063 dengan maksimum 4 gejala sementara pada kelompok pijat oketani sebesar 0.31 ± 0.479 dengan maksimum 1 gejala.

2. Analisa Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Beda Gejala Bendungan ASI antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Pijat Oketani

Kelompok	<i>t</i> hitung	<i>t</i> tabel	<i>df</i>	Selisih Rerata $\pm$ SE	<i>p</i>
Kontrol	6.006	2.042	30	1.750 ± 0.291	0.000
Pijat Oketani					

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai *t* hitung > *t* yang bermakna bahwa terdapat perbedaan yang signifikan gejala bendungan ASI antara kelompok kontrol dan kelompok pijat oketani dengan nilai *p*=0.000. Dengan demikian hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh pijat oketani terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu *postpartum*, terbukti mayoritas ibu *postpartum* yang diberi intervensi pijat oketani mengalami gejala bendungan ASI yang lebih sedikit dibandingkan dengan ibu *postpartum* yang hanya dilakukan pengamatan gejala bendungan ASI.

3.2. PEMBAHASAN

Hasil dari yang telah di teliti menunjukan bahwa bagian intervensi yang di berikan oleh pijatan oketani memberikan perbedaan yang sangat jauh dengan kelompok kontrol tanpa pijatan. Hal ini menunjukan bahwa ada kelompok yang menerima intervensi hal ini dapat mencegah bendungan Air susu ibu (ASI) secara efektif. Hasil dari uji *test independent* menunjukkan adanya perbedaan yang sangat jauh antara kedua kelompok responden, dengan nilai *p*=0.000 dan nilai hitung table lebih besar (6.006 lebih besar dari 2.042,30) dengan selisih rata-rata 1.750 gejala. Kemudian hasil penelitian ini searah dengan penelitian (Cho et al., 2012) dan hasil penelitiannya menyebutkan setelah diberikan pijatan oketani rata-rata nyeri payudara ibu sebagai salah satu ciri dari gejala bendungan ASI yang menurun yang tadinya 7.10 menjadi 1.95. ini menunjukkan penurunan yang sangat jauh setelah di berikan tindakan pijatan oketani.

Payudara di susun oleh kelenjar susu dengan kulit, jaringan ikat kemudian jaringan adiposa di sekelilingnya. Fasia mendalam pectoralis utama yang terhubung ke kelenjar susu yang longgar. Jaringan ikat pada kulit dan otot-otot dada menentukan lokasi payudara. Jaringan ikat juga penyangga yang mengembang secara spontan dan elastis yang memunculkan fungsi dari fisiologis payudara. Payudara ini terdiri dari fasia profunda. Kemudian juga ada fungsi utama dari payudara adalah memproduksi ASI (air susu ibu), dan apabila elastisitas dari payudara terganggu maka akan berkurang ASI ini. Bendungan ASI juga merupakan suatu dasar gejala payudara terbungkus apabila air susu ibu ini tidak di keluarkan. Kondisi ini termasuk tekanan dari gangguan sirkulasi ataupun perputaran darah vena, dan vena susu yang padat (Soetjiningsih, 2012).

Penelitian lain yang searah dengan penelitian ini adalah penelitian oleh Rosmita pada tahun 2017, yang menerangkan hasil penelitiannya menunjukkan penerapan masase payudara

dengan metode pijat Oketani 100% efektif dapat mencegah bendungan ASI. Yang berarti bahwa pijatan oketani terbukti efektif dalam mencegah bendungan ASI (Rosmita & Ksumastuti, 2017). Pijatan pada payudara merupakan suatu tindakan perawatan payudara yang dimulai pada hari pertama atau kedua setelah seorang ibu melahirkan. Perawatan payudara ini bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah penyumbatan aliran air susu ibu sehingga memperlanar pengeluaran ASI, dan menghindari adanya pembengkakan payudara yang mengakibatkan kesulitan pada saat menyusui, serta menjaga kebersihan payudara agar tidak mudah terinfeksi. (Nurhikmah TS et al., 2018).

Pijatan Oketani akan meningkatkan kualitas air susu ibu (ASI), mencegah puting lecet dan mastitis, dan dapat memperbaiki atau mengurangi masalah laktasi karena puting yang masuk ke dalam atau rata (Machmudah, 2017).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Kusumastuti dkk pada tahun 2017 hasil dari penelitiannya menjelaskan dan kemudian menyebutkan seluruh ibu yang postpartum yang dilakukan pijatan oketani kepada ibu-ibu sebanyak 22 orang (100%) tidak mengalami bendungan ASI. Sedangkan pada ibu-ibu yang postpartum yang tidak dilakukan tindakan pijatan oketani sebanyak 17 orang (77.3%) mengalami bendungan ASI. Secara tidak langsung tindakan pijatan oketani pada ibu-ibu postpartum efektif dalam pencegahan bendungan air susu ibu ASI. (Kusumastuti et al., 2018).

Bendungan pada ASI terjadi disebabkan oleh penyempitan duksus laktiferus sehingga aliran darah vena dan limfatik yang tersumbat., aliran air susu ibu (ASI) menjadi terhambat dan tekanan pada saluran air susu dan alveoli meningkat. Kejadian ini biasanya di akibatkan karena air susu yang terkumpul tidak di realisasikan ataupun tidak di keluarkan sehingga mengakibatkan sumbatan ataupun efek dari kelainan pada puting susu (Manuaba, 2008). Pijatan oketani adalah salah satu metode perawatan payudara yang tidak menimbulkan rasa nyeri keudian juga metode ini sudah lama populer di kalangan masyarakat Jepang. Pijatan ini adalah pijatan jaringan ikat yang mendorong kepada kesehatan payudara dengan pemisahan penggunaan perlengkatan antara dasar payudara dan piasia utama dari otot-otot dada dengan bertujuan untuk membantu memulihkan dan mempertahankan kontur payudara alami kemudian juga memberikan efek fungsi payudara yang normal (Mervant et al., 2008).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Kamila et al., 2019, bahwa manipulasi payudara melalui metode oketani tidak hanya memberikan ataupun mengakibatkan rasa sakit atau kecanggungan yang menyebabkan ketidak nyamanan pada ibu. Hal ini jelas berbeda jauh dengan pijatan payudara konvensional. Seluruh payudara menjadi lebih lembut dan puting susu menjadi lebih elastis, sehingga aliran susu menjadi lancar dan bayi lebih mudah untuk menyusu kepada ibunya. Sehingga masalah laktasi seperti inversi dan puting susu tidak menonjol, puting retak, puting lecet, ataupun pembengkakan atau bendungan ASI dapat dicegah. Selain itu juga pijatan oketani dapat mencegah terjadinya bendungan ASI pada ibu yang sedang mengalami nifas dan juga sangat bermanfaat sebagai relaksasi pada ibu yang sedang nifas (Dewita et al., 2021).

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat bahwa ada pengaruh pijat oketani terhadap gejala bendungan ASI di Desa Sukamulya Kecamatan Baregbeg.

Saran diharapkan kepada tenaga kesehatan dapat menerapkan metode pijat oketani sebagai pencegahan atau menurunkan kejadian bendungan ASI pada masanifas.

5. DAFTAR PUSTAKA

- AULYA, Y., 2021. Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. *Menara Med.* 3, 169–175.
- Dewita, D., Nurfadillah, N., Dewita, D., Veri, N., Henniwati, H., 2022. Pengaruh Pijat Oketani terhadap Pencegahan Bendungan Asi pada Ibu Postpartum. *J. Kebidanan* 12, 26–33.
- Fk, K., Andalas, U., 2017. Prodi S1 Kebidanan FK Universitas Andalas 2030, 1–6.
- Heryani, S., Yudita Ingga Hindiarti, & Ratna Suminar. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Bendungan ASI. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 7(2), 612–616. <https://doi.org/10.54100/bemj.v7i2.241>
- Lova, N. et al, 2021. Gambaran Karakteristik Ibu Postpartum dengan Bendungan Asi di Pmb Bd I Citeureup Neglasari Bandung. *J. Ilm. Kesehat.* 62–70.
- Machmudah, 2016. Kombinasi Pijat Oketani Dan Oksitosin Terhadap Parameter Produksi Asi Pada Ibu Post Seksio Sesarea Di Rumah Sakit Wilayah Kota Semarang. *J. Univ. Muhammadiyah Semarang* 1–12.
- Pratiwi, L., Harun, N., Studi Teknologi Hasil Pertanian, P., Teknologi Pertanian, J., 2016. STUDI PEMANFAATAN JANTUNG PISANG DAN IKAN GABUS DALAM PEMBUATAN NUGGET STUDY OF THE USE BANANA ¶6 HEART AND GABUS FISH IN THE MANUFACTURE OF NUGGET, JOM Faperta.
- Romlah, S.N., Rahmi, J., 2019. Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. *Edu Dharma J. J. Penelit. dan Pengabdi. Masy.* 3, 90.
- Solihah, S., Yolandia, R.A., Ciptiasrini, U., 2023. Hubungan Imd, Frekuensi Menyusui Dan Perawatan Payudara Terhadap Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023. *SENTRI J. Ris. Ilm.* 2, 4401–4413.
- Umboh, E., Wilar, R., Mantik, M.F.J., 2013. Pengetahuan Ibu Mengenai Manfaat Asi Pada Bayi. *J. e-Biomedik* 1, 210–214.
- Yasni, H., Sasmita, Y., Fathimi, 2020. Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan. *J. Pendidikan, Sains, dan Hum.* 4, 117–123.