

## **Pendampingan Pijat Oketani Dalam Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Kabupaten Bulukumba**

**Husnul Khatima<sup>1</sup>, Kurniati Akhfar<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

<sup>2</sup> Akademi Kebidanan Mega Buana

[husnulkhatimahidris27@gmail.com](mailto:husnulkhatimahidris27@gmail.com)

### **ABSTRAK**

ASI eksklusif memiliki manfaat besar bagi bayi dan ibu. Namun, beberapa ibu nifas mengalami kendala dalam proses menyusui, seperti produksi ASI yang tidak lancar dan pelekatan yang kurang efektif. Salah satu metode yang dapat membantu mengatasi permasalahan tersebut yaitu pijat oketani, Pemijatan oketani merupakan teknik pijat laktasi yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI dengan cara merangsang kelenjar susu serta memperlancar aliran darah di area payudara. Dalam hal ini kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk mendampingi ibu nifas dalam penerapan teknik pemijatan oketani guna meningkatkan keberhasilan menyusui dengan melibatkan peran suami sebagai pendukung utama sebagai alternative penyelesaian kendala menyusui pada masyarakat. Pengabdian ini dilaksanakan di Desa Paenre Lompoe, Kecamatan Gantarang, Kabupaten Bulukumba dengan peserta sebanyak 5 orang ibu nifas beserta suaminya. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan pendampingan praktik langsung. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang manfaat pemijatan oketani dan kemampuan mereka dalam menerapkan teknik tersebut secara mandiri. Dengan adanya pendampingan ini, diharapkan ibu nifas dan suami dapat lebih percaya diri dalam memberikan dukungan untuk keberhasilan ASI eksklusif dan mengatasi permasalahan laktasi yang dihadapi.

Kata Kunci: Pendampingan, Pijat;Oketani, Produksi; ASI, Nifas

### **ABSTRACT**

*Exclusive breastfeeding has great benefits for babies and mothers. However, some postpartum mothers experience problems in the breastfeeding process, such as poor breast milk production and ineffective latching. One method that can help overcome this problem is oketani massage. Oketani massage is a lactation massage technique that can help increase breast milk production by stimulating the mammary glands and improving blood flow in the breast area. In this case, community service activities aim to accompany postpartum mothers in applying the oketani massage technique to increase breastfeeding success by involving the husband's role as the main supporter as an alternative solution to breastfeeding problems in the community. This service was carried out in Paenre Lompoe Village, Gantarang District, Bulukumba Regency with 5 postpartum mothers and their husbands participating. The methods used include counseling, demonstrations and direct practical assistance. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the benefits of oketani massage and their ability to apply the technique independently. With this assistance, it is hoped that postpartum mothers and husbands will be more confident in providing support for the success of exclusive breastfeeding and overcoming the lactation problems they face.*

*Keywords: Assistance, Massage; Oketani, Production; Breast milk, postpartum*

## **PENDAHULUAN**

ASI eksklusif memiliki manfaat besar bagi bayi dan ibu. Namun, beberapa ibu nifas mengalami kendala dalam proses menyusui, seperti produksi ASI yang tidak lancar dan pelekatan yang kurang efektif. Teknik pemijatan Oketani merupakan salah satu metode yang dapat membantu mengatasi permasalahan tersebut. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pendampingan kepada ibu nifas dalam penerapan teknik pemijatan Oketani guna meningkatkan produksi ASI dan keberhasilan menyusui dengan dukungan aktif dari suami. (Machmudah, 2017)

Menyusui merupakan aspek penting dalam pertumbuhan bayi yang memberikan manfaat kesehatan bagi ibu dan anak. WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Namun, banyak ibu nifas mengalami berbagai tantangan dalam menyusui, seperti produksi ASI yang kurang optimal, pengaruh hormonal, pengalaman persalinan yang sulit, kurangnya pengetahuan dan dukungan tentang proses laktasi, serta kondisi kesehatan fisik tertentu (Golan, Y., & Assaraf, 2020).

Sehingga pijat oketani merupakan salah satu metode yang terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI serta mengurangi masalah laktasi yang sering dihadapi ibu nifas. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Anita dan Machmudah (2019) mengatakan bahwa pijat oketani dapat meningkatkan produksi ASI sehingga berat badan bayimeningkat secara signifikan.

Pijatan Oketani adalah teknik pijat laktasi yang dikembangkan oleh S. Oketani di Jepang. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI dengan cara merangsang kelenjar susu serta memperlancar aliran darah di area payudara. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Oketani (2022), pemijatan ini membantu mengurangi risiko pembengkakan payudara, mastitis, serta memperbaiki pelekatan bayi saat menyusui.

Menurut World Health Organization (2023), pijatan payudara yang dilakukan dengan metode yang tepat dapat meningkatkan produksi oksitosin, hormon yang berperan dalam pengeluaran ASI. Selain itu, pijatan ini dapat membantu ibu yang mengalami hambatan psikologis dalam menyusui, seperti stres dan kecemasan.

Berbagai studi telah membuktikan efektivitas pijatan Oketani, di antaranya: Studi oleh Rahmawati & Putri (2023) menemukan bahwa ibu yang mendapatkan pijatan Oketani mengalami peningkatan produksi ASI yang signifikan dalam dua minggu pertama pasca persalinan. Penelitian oleh Nugraheni & Wulandari (2023) menunjukkan bahwa pijatan ini berkontribusi pada peningkatan hormon oksitosin, yang berperan dalam memperlancar keluarnya ASI. Laporan dari WHO (2023) menyatakan bahwa teknik pijatan yang benar dapat meningkatkan keberhasilan menyusui hingga 90% pada ibu nifas yang mengalami kesulitan dalam menyusui.

Selain peran tenaga kesehatan, dukungan suami menjadi faktor penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Suami yang aktif berpartisipasi dalam perawatan ibu nifas, termasuk membantu dalam teknik pijatan Oketani, dapat memberikan dukungan emosional dan fisik yang signifikan bagi ibu menyusui.

Dukungan dari pasangan sangat penting dalam keberhasilan menyusui eksklusif. UNICEF (2023) melaporkan bahwa ibu nifas yang mendapatkan dukungan emosional dan fisik dari suami

memiliki peluang lebih besar untuk sukses menyusui dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapat dukungan. Bentuk dukungan ini dapat berupa: membantu mempersiapkan posisi menyusui yang nyaman, membantu melakukan pijatan oketani untuk meredakan ketegangan payudara, memberikan dukungan moral agar ibu lebih percaya diri dalam menyusui dan mengelola pekerjaan rumah tangga agar ibu dapat beristirahat dengan baik.

Suami yang aktif dalam perawatan ibu nifas juga berkontribusi dalam meningkatkan ikatan keluarga, memperkuat komunikasi, serta menurunkan risiko depresi postpartum pada ibu. Hasil penelitian tersebut Wattimena et al (2015) menyatakan dukungan suami dengan keberhasilan menyusui isteri.

Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas pijatan Oketani dalam mendukung produksi ASI dan kenyamanan ibu nifas. Sebuah studi oleh Universitas Indonesia (2023) yang melibatkan 50 ibu nifas menunjukkan bahwa mereka yang rutin menerima pijatan Oketani mengalami peningkatan produksi ASI sebesar 40% dibandingkan

dengan kelompok yang tidak menerima pijatan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Amelia & Sari (2023), suami yang dilatih untuk melakukan pijatan Oketani mampu meningkatkan keberhasilan menyusui eksklusif hingga 85% dalam tiga bulan pertama pasca persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan suami tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga mendukung aspek psikologis ibu dalam menyusui

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu nifas dan suami dalam pemijatan Oketani guna mendukung keberhasilan menyusui dan meningkatkan produksi ASI.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini menggunakan metode:

1. Tahap persiapan
  - a. **Koordinasi** dengan pemerintah dan kader setempat
  - b. **Identifikasi Peserta** - Lima orang ibu nifas beserta suaminya di Desa Paenre Lompoe dipilih sebagai peserta.
2. Tahap Pelaksanaan
  - a. **Penyuluhan** - Pemberian materi mengenai pentingnya ASI eksklusif, manfaat pijatan

Oketani, serta peran suami dalam mendukung proses menyusui.

- b. **Demonstrasi Teknik** - Demonstrasi pemijatan Oketani oleh tenaga kesehatan terlatih.
  - c. **Pendampingan Praktik** - Peserta, termasuk suami, mempraktikkan teknik pijatan dengan bimbingan fasilitator secara *door to door*.
3. **Evaluasi** - Dilakukan evaluasi pemahaman dan keterampilan peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

Sasaran adalah lima orang ibu nifas beserta suami yang bertempat tinggal di Desa Paenre Lompoe, Kecamatan Gattarang, Kabupaten Bulukumba. Waktu pelaksanaan bulan tanggal Selasa 21 Januari 2025

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pemijatan Oketani. Ibu nifas yang mengalami kendala produksi ASI merasa lebih percaya diri dalam menyusui setelah mendapatkan pendampingan. Selain itu, keterlibatan suami dalam mendukung ibu menyusui terbukti memberikan motivasi dan kenyamanan lebih bagi ibu nifas. Mereka melaporkan

adanya peningkatan kelancaran ASI dan perbaikan pelekatan bayi saat menyusui.



#### **Dokumentasi Pendampingan Pijat Oketani**

Setelah dilakukan pendampingan dan pelatihan pemijatan Oketani, para ibu nifas dan suami menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap pentingnya teknik ini dalam mendukung kelancaran ASI. Para peserta mengungkapkan *“bahwa pemijatan Oketani tidak hanya membantu meningkatkan produksi ASI tetapi juga memberikan kenyamanan fisik bagi ibu nifas”*. Hal ini sesuai Marliandian., (2019) bahwa pijat oketani merangsang perkembangan fisik dan kesehatan mental bayi dan meningkatkan mood serta ritme tidur bayi dengan meningkatkannya kualitas ASI yang

dihasilkan. Pijat oketani melembutkan seluruh payudara, meningkatkan elastisitas areola, membuatnya kenyal dan merah muda dan membuat saluran susu dan puting fleksibel dan bulat.

Selain manfaat bagi ibu, keterlibatan suami dalam pemijatan Oketani terbukti memberikan dampak positif pada hubungan pasangan.

Suami yang aktif membantu dalam proses menyusui merasa lebih terlibat dalam perawatan bayi dan memiliki pemahaman lebih baik tentang kebutuhan ibu nifas. Hal ini meningkatkan dukungan emosional bagi ibu, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesehatan mental dan fisik ibu nifas. Hasil penelitian tersebut Wattimena et al (2015) menyatakan dukungan suami dengan keberhasilan menyusui isteri.

Dari hasil evaluasi, terlihat bahwa pasangan yang mengikuti pelatihan ini mengalami peningkatan kebersamaan dan komunikasi dalam merawat bayi mereka. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka akan terus menerapkan teknik ini di rumah dan berbagi pengalaman dengan ibu nifas lainnya di komunitas mereka.

Dengan demikian, program pendampingan ini tidak hanya meningkatkan keberhasilan menyusui,

tetapi juga memperkuat peran keluarga dalam mendukung kesehatan ibu dan bayi secara keseluruhan.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan pendampingan ibu nifas dalam pemijatan Oketani ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu dalam menyusui. Dengan adanya program ini, diharapkan ibu nifas dan suami dapat lebih mandiri dalam menerapkan teknik pemijatan untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif dan memberikan dukungan emosional serta fisik dalam proses menyusui. Disarankan untuk melanjutkan program serupa secara berkala dan melibatkan lebih banyak ibu nifas serta komunitas, agar dapat lebih luas dan berkelanjutan. Dengan demikian, upaya pengabdian masyarakat ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada kesehatan jangka panjang bagi generasi mendatang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Amelia, R., & Sari, D. P. (2023). Pengaruh peran suami dalam melakukan pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 8(2), 45-52. <https://digilib.itskesicme.ac.id/ojs/index.php/jib/article/view/581>

American Academy of Pediatrics. (2023). *Breastfeeding and Maternal Health: A Comprehensive Guide*. AAP Press

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Praktis Pijat Laktasi untuk Ibu Nifas*. Kemenkes RI.

Ministry of Health Indonesia. (2023). *Panduan Pemberian ASI Eksklusif dan Peran Suami dalam Menyusui*. Kemenkes RI.

Nugraheni, A. D., & Wulandari, R. (2023). Hubungan pengetahuan dan peran suami dengan pelaksanaan pijit endorphin pada ibu pasca persalinan di BPM "J" Bengkulu. *Jurnal Midwifery*, 7(3), 112-120. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article/view/4443>

Oketani, S. (2022). *The Science of Lactation Massage: Techniques and Benefits*. Japan Lactation Institute.

Rahmawati, E., & Putri, S. A. (2023). Pengaruh peran suami dalam melakukan pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung, Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Obstetri dan Bidan*, 6(1), 30-38. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/1802>

UNICEF. (2023). *The Role of Family Support in Successful Breastfeeding*. UNICEF Publications.

Universitas Indonesia. (2023). *Studi Efektivitas Pemijatan Oketani terhadap Produksi ASI di Indonesia*. UI Press

World Health Organization. (2023). *Breastfeeding and Nutrition*. WHO Publications.

Machmudah. (2017). Sukses Menyusui dengan Pijat Oketani. Prosiding Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, September, 1–5.

Golan, Y., & Assaraf, Y. G. (2020). Genetic and physiological factors affecting human milk production and composition. *Nutrients*, 12(5). <https://doi.org/10.3390/nu12051500>

Machmudah. (2017). Sukses Menyusui dengan Pijat Oketani. Prosiding Seminar Nasional Publikasi HasilHasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, September, 1–5

Wattimena et al. 2015. Dukungan Suami dengan Keberhasilan Isteri untuk Menyusui. *Jurnal Ners LENTERA*, 3(1), 10-20.

Marliandian. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui. Salemba Medika