

Demonstrasi Pijat Oketani Untuk Kelancaran Produksi ASI Di Kabupaten Bulukumba

Husnul Khatimah¹, Sumarni², Isnaeny³, Kurniati Akhfah⁴, Rika⁵

^{1,2} Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

³ Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

⁴ Akademi Kebidanan Mega Buana

⁵ Universitas Al Makassar Gowa

husnulkhatimahidris27@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Namun, pencapaian target ASI eksklusif di Indonesia masih rendah akibat berbagai kendala, seperti produksi ASI yang tidak optimal, teknik menyusui yang kurang tepat, serta minimnya edukasi kepada ibu nifas. Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif untuk meningkatkan produksi ASI adalah teknik pijat Oketani, sebuah metode pemijatan lembut pada payudara yang dikembangkan di Jepang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan pijat Oketani kepada lima belas ibu nifas di Desa Paenre Lompoe, Kecamatan Gantarang, Kabupaten Bulukumba. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, demonstrasi teknik pijat, praktik langsung, serta evaluasi pre-post test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dan manfaat praktis dari pijat Oketani dalam memperlancar ASI. Selain meningkatkan produksi ASI, pijat ini juga memberikan dampak psikologis positif, seperti mengurangi stres dan mempererat ikatan ibu-anak. Dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan menyusui serta memperkuat peran keluarga dan komunitas dalam mendukung kesehatan ibu dan bayi.

Kata Kunci: ASI, eksklusif, ibu;nifas, pijat;Oketani, laktasi

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding during the first six months of a baby's life is essential to support optimal growth and development. However, the achievement of exclusive breastfeeding targets in Indonesia is still low due to various obstacles, such as suboptimal breast milk production, inappropriate breastfeeding techniques, and minimal education for postpartum mothers. One non-pharmacological intervention that has proven effective in increasing breast milk production is the Oketani massage technique, a gentle breast massage method developed in Japan. This community service activity aims to provide Oketani massage education and training to fifteen postpartum mothers in Paenre Lompoe Village, Gantarang District, Bulukumba Regency. The implementation method includes counseling, massage technique demonstrations, direct practice, and pre-post test evaluations. The results of the activity showed an increase in participant knowledge and the practical benefits of Oketani massage in facilitating breast milk. In addition to increasing breast milk production, this massage also has positive psychological impacts, such as reducing stress and strengthening the mother-child bond. With an educational and participatory approach, this activity is expected to increase breastfeeding success and strengthen the role of families and communities in supporting maternal and infant health.

Keywords: breast milk, exclusive, mother; postpartum, massage; Oketani, lactation

PENDAHULUAN

ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Namun, banyak ibu nifas menghadapi kendala dalam pemberian ASI, seperti produksi ASI yang kurang lancar, bendungan ASI, hingga kurangnya pengetahuan tentang teknik laktasi yang efektif. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk fisiologis dan psikologis (Felia et al., 2024).

Air susu ibu (ASI) adalah nutrisi terbaik bagi bayi baru lahir hingga usia dua tahun. ASI tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi bayi, tetapi juga memberikan perlindungan imunologis terhadap berbagai infeksi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menganjurkan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi, tanpa tambahan makanan atau minuman lainnya, termasuk air putih (Kemenkes RI, 2022).

Namun, pencapaian target ASI eksklusif di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan. Data dari Profil Kesehatan Indonesia (2021) menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif secara nasional baru mencapai sekitar 52%, jauh di bawah target nasional sebesar 80%. Beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya pemberian ASI eksklusif antara lain adalah keterbatasan pengetahuan ibu tentang manfaat ASI, mitos atau budaya lokal yang menghambat, tekanan dari keluarga, dan kesulitan teknis dalam menyusui seperti pelekatan yang salah, payudara bengkak, atau produksi ASI yang dirasa kurang.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang telah terbukti membantu memperlancar

produksi ASI adalah teknik pijat payudara. Teknik ini telah dimodifikasi menjadi beberapa jenis, salah satunya adalah teknik pijat Oketani yang berasal dari Jepang. Pijat Oketani dikembangkan oleh Sotomi Oketani, seorang bidan Jepang, dengan tujuan untuk memperlancar aliran ASI melalui stimulasi jaringan otot dan kelenjar payudara secara lembut dan terstruktur. Teknik ini tidak hanya bersifat mekanis tetapi juga memperhatikan aspek kenyamanan dan relaksasi ibu.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat Oketani dapat meningkatkan volume ASI, memperbaiki refleks let-down, dan mengurangi masalah laktasi seperti bendungan payudara atau mastitis ringan (Lumbantoruan et al., 2020; Widyaningsih et al., 2021). Selain itu, pijat ini juga memiliki manfaat psikologis karena memberikan rasa rileks dan mempererat ikatan antara ibu dan bayi (WIDIAWATI et al., 2024).

Masa nifas merupakan periode penting bagi ibu dan bayi, terutama dalam hal pemberian ASI eksklusif (Rahayu et al., 2023). Namun, beberapa ibu mengalami kendala dalam produksi ASI yang tidak optimal. Teknik pemijatan Oketani telah terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas (OMS, 2023).

Teknik pemijatan Oketani berasal dari Jepang dan dikembangkan oleh Satomi Oketani. Metode ini difokuskan pada pemijatan payudara secara lembut untuk meningkatkan aliran darah, melancarkan produksi ASI, serta mengurangi sumbatan pada saluran ASI (Utami Budi et al., 2020). Berdasarkan penelitian, metode ini memberikan dampak positif pada peningkatan kuantitas dan kualitas ASI yang dihasilkan. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan memberikan edukasi sekaligus implementasi kepada ibu nifas

mengenai teknik pemijatan Oketani agar produksi ASI mereka meningkat (Utami Budi et al., 2020).

Pijat oketani merupakan teknik pemijatan yang dirancang untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Teknik pemijatan ini tidak hanya memberikan efek fisik tetapi juga psikologis yang positif bagi ibu nifas. Dengan meningkatnya produksi ASI, ibu dapat lebih mudah memberikan nutrisi yang optimal bagi bayinya. Selain itu, pijat oketani juga dapat membantu mengurangi rasa sakit dan ketegangan yang sering dialami setelah melahirkan (Amar Sani, 2022).

Proses laktasi dipengaruhi oleh berbagai faktor fisiologis dan psikologis. Hormon utama yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI adalah prolaktin dan oksitosin (Golan & Assaraf, 2020).

Prolaktin berfungsi dalam produksi ASI dan meningkat selama menyusui. Oksitosin berperan dalam refleksi pengeluaran ASI, membantu kontraksi sel-sel otot di sekitar alveoli payudara. Faktor psikologis seperti stres dan kelelahan dapat menghambat refleksi let-down, sehingga penting bagi ibu untuk merasa nyaman dan rileks selama menyusui. (Saribu & Pujianti, 2019)

Teknik pijatan seperti Oketani membantu mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi darah ke jaringan payudara, dan merangsang pelepasan hormon laktasi (Sudarmi & Sukesu, 2023). Selain pijatan Oketani, terdapat beberapa teknik pemijatan lain yang digunakan untuk meningkatkan produksi ASI, seperti: Pijatan Marmet: Teknik pijat manual yang membantu mengosongkan payudara secara efektif. Pijatan Oxytocin: Merangsang refleksi let-down dengan memijat daerah punggung atas ibu. Pijatan Endorphin: Membantu ibu merasa

lebih rileks dan meningkatkan pelepasan hormon yang mendukung produksi ASI.

Dibandingkan dengan teknik lain, pijatan Oketani lebih berfokus pada keseimbangan aliran darah dan pengurangan hambatan fisik dalam kelenjar susu (Tamar & Pransiska, 2023). Dalam penelitian tambahan yang dilakukan oleh Prasetyo (2023), ditemukan bahwa ibu yang menerapkan pijatan Oketani selama 14 hari pertama pasca melahirkan mengalami peningkatan produksi ASI sebesar 50%. Studi ini juga mencatat adanya perbaikan dalam kenyamanan ibu saat menyusui serta penurunan insiden mastitis (Dewi & Kusumastuti, 2024).

Dampak psikologis dan sosial dari teknik pijat oketani, Keberhasilan menyusui tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik ibu dan bayi, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis ibu (Zakarija-Grkovic & Stewart, 2020). Beberapa manfaat psikososial dari penerapan teknik pijatan Oketani antara lain: Peningkatan rasa percaya diri ibu dalam menyusui. Pengurangan risiko depresi postpartum melalui dukungan fisik dan emosional yang diberikan oleh pasangan atau tenaga kesehatan.

Meningkatkan ikatan antara ibu dan bayi melalui interaksi yang lebih nyaman dan efektif selama menyusui. Dari segi sosial, praktik pijatan Oketani yang diajarkan di komunitas ibu menyusui dapat meningkatkan solidaritas dan berbagi pengalaman antar ibu, sehingga memperkuat sistem pendukung mereka (Sari & Helty, 2020).

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami melaksanakan demonstrasi pijat oketani kepada lima belas orang ibu nifas di Desa Paenre Lompoe, Kec. Gantarang, Kab. Bulukumba. Desa Paenre Lompoe yang terletak di Kecamatan Gantarang, Kabupaten Bulukumba, merupakan salah satu daerah dengan cakupan pemberian ASI eksklusif

yang perlu ditingkatkan menurut data Puskesmas. Hal ini disebabkan oleh rendahnya akses informasi, terbatasnya edukasi kesehatan reproduksi, serta kurangnya keterampilan praktis ibu nifas dalam menangani masalah laktasi. Berdasarkan kebutuhan tersebut, dilakukanlah kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memperlihatkan secara langsung teknik pijat Oketani secara langsung kepada ibu nifas sebagai salah satu upaya meningkatkan keberhasilan menyusui. (Khatimah et al., 2023)

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya ASI eksklusif, memberikan keterampilan praktis untuk meningkatkan produksi ASI, dan memberdayakan ibu nifas untuk mengelola kesehatan laktasi mereka secara mandiri. Dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, pengabdian ini juga bertujuan untuk membangun komunitas pendukung ASI yang kuat di tingkat desa.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di Desa Paenre Lompoe, Kecamatan Gantarang, Kabupaten Bulukumba. Subjek kegiatan adalah 8 ibu nifas.

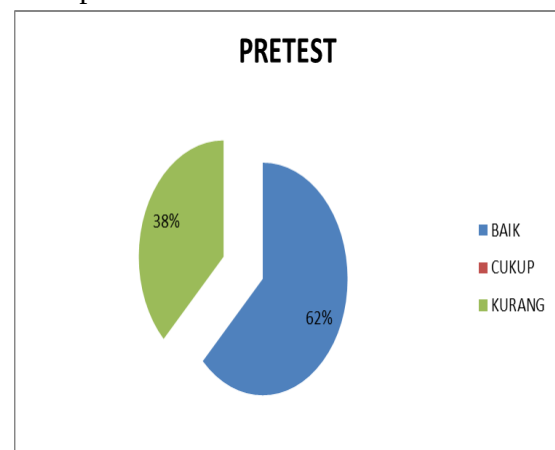
Kegiatan ini menggunakan metode:
Tahapan Kegiatan

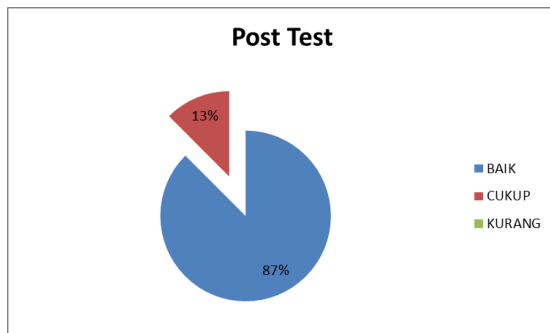
1. Persiapan:
 - a. Koordinasi dengan pemerintah desa dan petugas kesehatan setempat.
 - b. Penyusunan materi edukasi dan media demonstrasi.
2. Pelaksanaan:
 - a. Penyuluhan tentang pentingnya ASI eksklusif dan manfaat pijat Oketani.
 - b. Demonstrasi teknik pijat Oketani.
 - c. Praktik langsung oleh peserta dengan pendampingan.

3. Evaluasi:
 - a. Penilaian peningkatan pengetahuan melalui pre-post test.
 - b. Observasi kemampuan peserta dalam mempraktikkan pijat.
4. Sasaran adalah lima belas orang ibu nifas yang bertempat tinggal di Desa Paenre Lompoe, Kecamatan Gattarang, Kabupaten Bulukumba.
5. Target
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki : Ibu dan memahami dan mampu melakukan pijat Oketani
6. Luaran
Adapun luaran dari kegiatan pengabdian ini menyusun jurnal pengabdian kemudian di publikasi pada jurnal ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) mengikuti penyuluhan dan demonstrasi secara aktif. Berdasarkan hasil pre-post test, terdapat peningkatan pengetahuan peserta dari rata-rata 60% menjadi 85%. Mayoritas peserta menyatakan pijat Oketani mudah dipelajari dan dirasakan manfaatnya dalam memperlancar ASI.





Beberapa ibu nifas melaporkan perubahan positif pada hari kedua pasca praktik mandiri, seperti payudara terasa lebih ringan dan bayi tampak lebih puas setelah menyusui. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Widyaningsih et al. (2021) yang menyatakan bahwa pijat Oketani efektif meningkatkan produksi ASI dalam waktu singkat.

Kendala yang ditemukan adalah keterbatasan waktu praktik mandiri di rumah karena beban domestik ibu. Oleh karena itu, perlu dukungan keluarga, terutama suami, dalam mendukung proses menyusui.

Pijatan Oketani tidak hanya efektif untuk ibu nifas dengan produksi ASI rendah tetapi juga dapat diterapkan dalam beberapa kondisi lain, seperti:

- Ibu yang mengalami mastitis: Pemijatan dapat membantu mengurangi pembengkakan dan memperlancar aliran ASI.
- Ibu dengan bayi prematur: Produksi ASI yang optimal sangat penting bagi bayi prematur, dan pijatan Oketani membantu meningkatkan volume ASI.
- Ibu yang mengalami stres atau kecemasan: Pemijatan dapat membantu meningkatkan hormon

endorfin, yang dapat mengurangi stres.



Dokumentasi Kegiatan

Meskipun pijatan Oketani terbukti bermanfaat, terdapat beberapa tantangan dalam penerapannya, seperti: Kurangnya edukasi mengenai pijatan Oketani di masyarakat. Minimnya tenaga kesehatan yang terlatih dalam teknik ini. Kurangnya keterlibatan suami dalam mendukung proses menyusui.

Beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi tantangan ini adalah:

- Pelatihan dan sosialisasi bagi tenaga kesehatan dan ibu menyusui.
- Penyuluhan berbasis komunitas untuk meningkatkan kesadaran masyarakat.
- Mendorong keterlibatan keluarga, terutama suami, dalam mendukung proses menyusui.

Pijat oketani terbukti efektif dalam mengatasi masalah yang sering dialami oleh ibu nifas, seperti nyeri payudara dan kesulitan dalam menyusui. Teknik ini membantu merelaksasi otot-otot payudara dan meningkatkan aliran ASI, sehingga bayi dapat menyusui dengan lebih baik.

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

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan dan demonstrasi teknik pijat Oketani berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas secara signifikan. Peningkatan nilai pre-post test dari 60% menjadi 85% mencerminkan efektivitas pendekatan edukatif yang digunakan. Seluruh peserta terlibat aktif, dan mayoritas merasakan manfaat langsung berupa kelancaran produksi ASI serta kenyamanan saat menyusui. Selain memberikan efek fisiologis dalam memperlancar aliran ASI, pijat Oketani juga berdampak positif secara psikologis, membantu mengurangi stres dan meningkatkan ikatan ibu dengan bayi. Teknik ini terbukti relevan bagi ibu

nifas dengan berbagai kondisi, termasuk mastitis, bayi prematur, maupun stres pasca persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amar Sani, D. (2022). *Celebes Journal of Community Services*. 1(1), 14–21.
- Dewi, A. P. S., & Kusumastuti, K. (2024). Effect of combining oketani and oxytocin massage towards breast milk production: a quasi-experimental study. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 13(4), 1881. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i4.24609>
- Felia, E. A., Yuliana, D., & Lestari, Y. (2024). Pijat Oketani terhadap Kelancaran Produksi ASI Postpartum. 5(2), 264–271.
- 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>
- Khatimah, N., Fajriani, At., & Panrita Husada Bulukumba, S. (2023). Edukasi Pijat Oketani Dalam Penanganan Bendungan Asi Di Kabupaten Bulukumba. *Journal of Community Services*, 5(3), 2023. <http://jcs.aktabe.ac.id>

- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.
- OMS. (2023). WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age. In 2023.
- Rahayu, F., Setyowati Esti Rahayu, H., Studi Ilmu Keperawatan, P. D., & Ilmu Kesehatan, F. (2023). Borobudur Nursing Review Penerapan Pijat Oketani Pada Ny. S Untuk Mengatasi Menyusui Tidak Efektif. Borobudur Nursing Review, 03(02), 92–104. <https://doi.org/10.31603/bnur.9705>
- Sari, J., & Helty, M. R. (2020). Comparison of Nutritional Status of Breast Milk and Non-Breast Milk Exclusive in Puskesmas Bandar Khalifah. 5(December), 381–387.
- Saribu, H. J. D., & Pujiarti, W. (2019). Pijat Oksitosin Dan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 3(April), 49–58.
- Sudarmi, S. N. B., & Sukes, N. (2023). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion, 5(JUNI), 207–212. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Tamar, M., & Pransiska, R. (2023). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui The Effect of Oketani Massage on Increasing Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers. Jurnal Inspirasi Kesehatan, 1(2).
- Utami Budi, R., Astutik, P., Rukmawati, S., Nurhayati, R., & Retnoningrum, A. D. (2020). Effectiveness of oxytocin massage and breast treatment about the adequacy of breast milk in post partum. European Journal of Molecular and Clinical Medicine, 7(2), 4725–4732.
- Widiawati, E., Kurniyati, K., & Purnama Eka Sari, W. I. (2024). Pijat Oketani Meningkatkan Produksi Asi Pada Masa Postpartum. Journal Of Midwifery, 12(1), 74–81. <https://doi.org/10.37676/jm.v12i1.6195>
- Zakarija-Grkovic, I., & Stewart, F. (2020). Treatments for breast engorgement during lactation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2020(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006946.pub4>