

EDUKASI PIJAT OKETANI DALAM PENANGANAN BENDUNGAN ASI DI KABUPATEN BULUKUMBA

Husnul Khatimah¹, Sumarni², Haerani³, A.Tenri Fajriani⁴

^{1,2,3} Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

⁴STIKES Panrita Husada Bulukumba

husnulkhatimahidris27@gmail.com

ABSTRAK

Kegagalan dalam proses menyusui sering terjadi oleh karena beberapa masalah yang timbul pada ibu post partum antara lain kurang lancarnya air susu yang terdapat pada kasus bendungan ASI pada payudara. Bendungan ASI (*Breast Engagement*) disebabkan oleh peningkatan aliran vena dari limfe pada payudara yang menimbulkan rasa demam, kemerahan, bengkak dan mengeras. Salah satu *treatment* yang dapat dilakukan untuk memperbaiki masalah dan memperlancar produksi ASI yaitu dengan pijat oketani. Pijat Oketani merupakan salah satu terapi komplementer dengan metode perawatan payudara untuk meningkatkan produksi ASI. Pijat oketani dapat memberikan stimulasi kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membantu konsistensi payudara menjadi elastis serta menurunkan kejadian bendungan ASI pada ibu menyusui. Tujuan pengabdian ini untuk menelaah keefektifan pijat oketani dalam pencegahan dan penanganan pada ibu postpartum yang mengalami bendungan ASI serta dalam meningkatkan produksi ASI. Populasi pada pengabdian ini adalah ibu nifas sebanyak 6 di Dusun Bonto Bulaeng Desa Padang Kab. Bulukumba. Kegiatan penyuluhan tentang Edukasi Pijat Oketani Dalam Penanganan Bendungan Asi Ibu Post Partum Di Dusun Bonto Bulaeng Desa Padang Kecamatan Gantarang Kab. Bulukumba telah terlaksana dengan baik berdasarkan perencanaan didasarkan pada antusiasme ibu yang terlibat berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang Pijat Oketani Dalam Penanganan Bendungan Asi. Luaran akhir dari kegiatan ini adalah setiap ibu menyusui telah memahami tentang pijat Oketani.

Kata Kunci: Home; Pijat Oketani, Bendungan ASI, Ibu Nifas

ABSTRACT

Failure in the breastfeeding process often occurs due to several problems that arise in post partum mothers, including lack of flow of milk which occurs in cases of breast milk dams. Damage in breast milk (Breast Engagement) is caused by increased venous flow of lymph in the breast which causes a feeling of fever, redness, swelling and hardening. One treatment that can be done to correct the problem and speed up breast milk production is an oketani massage. Oketani massage is a complementary therapy with breast care methods to increase

breast milk production. Oketani massage can stimulate the strength of the pectoralis muscle to increase breast milk production and help the consistency of the breasts become elastic and reduce the incidence of breast milk dams in breastfeeding mothers. The aim of this service is to examine the effectiveness of oketani massage in preventing and treating postpartum mothers who experience breast milk dams and in increasing breast milk production. The population for this service is 6 postpartum mothers in Bonto Bulaeng Hamlet, Padang Village, Kab. Bulukumba. Outreach activities regarding Oketani Massage Education in Handling Post Partum Breast Milk Dams in Bonto Bulaeng Hamlet, Padang Village, Gantarang District, Kab. Bulukumba has been implemented well based on planning based on the enthusiasm of the mothers involved in participating in this activity. This activity was carried out to increase mothers' knowledge about Oketani Massage Education in Handling Breast Milk Dams. The final outcome of this activity is that every breastfeeding mother is able to understand about Oijat Oketani.

Keywords: *Home; Oketani Massage, ASI Dam, Postpartum Mother*

PENDAHULUAN

Pemberian ASI saja bagi bayi 0-6 bulan tanpa tambahan makanan apapun sangat dianjurkan bagi kesehatan bayi dan juga ibu. Hal ini pun didukung oleh pemerintah melalui pasal 128 dan pasal 129 UU No. 36 tahun 2009 tentang kesehatan. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2019 adalah sebesar 67,74% menurut Profil Kesehatan KEMENKES RI. Banyak faktor yang menjadi penghalang dalam menyusui dan juga mempengaruhi pengeluaran asi. Salah satu masalah yang sering terjadi adalah bendungan asi atau breast engorgement. Penyempitan duktus laktiferus oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna atau kelainan pada putting susu dipercaya menjadi penyebab dari bendungan ASI. Hal ini ditandai dengan pembengkakan pada payudara yang dapat terjadi pada hari ketiga atau keempat setelah melahirkan.

Menurut data WHO terbaru tahun 2015 Amerika Serikat persentasi perempuan menyusui yang mengalami Bendungan ASI terdapat 6.542 orang dari 9.862 orang ibu yang

mengalami Bendungan ASI (WHO, 2015). DI Indonesia pada tahun 2015 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 77.231 atau 37,12% berdasarkan data dari SDKI 2015. Bendungan ASI dapat terjadi karena ada penyempitan ductus laktiferus pada payudara ibu dan dapat terjadi pula jika ibu memiliki kelainan putting susu misalnya putting susu datar, terbenam atau cekung serta kurangnya informasi tentang perawatan payudara (Prawirohardjo, 2011). ASI yang menumpuk pada payudara bila tidak dikeluarkan menyebabkan payudara membengkak dan areola mammae menjadi lebih menonjol, putting lebih datar dan sukar diisap bayi. Kulit payudara nampak lebih merah mengkilat, ibu mengalami demam dan payudara terasa nyeri sekali (Marmi, 2011).

Masalah diatas dapat dicegah dengan memberikan KIE tentang perawatan payudara pada masa nifas sehingga ibu tahu bagaimana cara melakukan perawatan payudara dengan benar., menyusui dengan teknik yang benar, menggunakan bra yang menopang, menyusui tanpa dijadwal, keluarkan ASI dengan tangan

atau pompa, bila produksi ASI melebihi kebutuhan bayi (Rukiyah & dkk, 2010).

Untuk merangsang pengeluaran hormone prolaktin dan oksitosin di Indonesia ada banyak jenis metode yang dapat dijadikan pilihan bagi ibu yang mengalami masalah selama menyusui, seperti pijat oksitosin, pijat prolaktin, pijat marmet, perawatan payudara dan lain sebagainya. Salah satu jenis pijat payudara yang tengah gencarnya dipromosikan oleh Jepang dan telah diterapkan sebagai sebuah program pendukung ASI Eksklusif di Bangladesh serta terbukti berhasil pelaksanaannya yaitu pijat oketani. Gerakan pada pijat Oketani dan perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI. Terakhir yang tak kalah penting, mencegah bendungan pada payudara (Saryono dan Pramitasari, 2008).

Pijat Oketani merupakan salah satu metode *breast care* yang tidak menimbulkan rasa nyeri. Pijat oketani dapat menstimulus kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara lebih lembut dan elastic. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kabir & Tasnim (2009) bahwa sebanyak 8 dari 10 sampel yang diteliti menyatakan bahwa pijat oketani 80% efektif mengatasi masalah payudara diantaranya untuk kelancaran ASI, mencegah bendungan ASI dan putting yang tidak menonjol.

Pijat oketani terdiri dari 8 tehnik tangan yaitu, 7 tehnik memisahkan kelenjar susu atau retro-mammae dan 1 tehnik pemerahan pada setiap payudara kiri dan kanan. Bertujuan untuk mengatasi masalah ibu postpartum dengan pemijatan tanpa rasa nyeri (Jeongsug et al, 2012 dalam Sari & Syahda, 2020). Pijat Oketani dapat membantu ibu menyusui dalam mengatasi kesulitan saat menyusui bayi mereka. Pijat oketani dapat memberikan rasa nyaman dan menghilangkan rasa nyeri pada

ibu postpartum, tubuh ibu postpartum menjadi lebih relaks. Hal ini berbeda dengan pijat payudara yang konvensional. Pijat oketani akan membuat payudara menjadi lebih lembut, areola dan puting menjadi lebih elastis sehingga memudahkan bayi untuk menyusu. Aliran susu menjadi lebih lancar karena ada penekanan pada alveoli. Pijat oketani dapat menyebabkan kelenjar mammae menjadi *mature* dan lebih luas, sehingga kelenjar-kelenjar air susu semakin banyak dan ASI yang diproduksi juga menjadi lebih banyak (Machmudah, 2017).

Penerapan pijat oketani pada ibu post partum masih jarang dilakukan karena biasanya ibu hanya melakukan pijat payudara biasa. Pijat oketani juga merupakan salah satu metode breast care yang tidak menimbulkan rasa nyeri. 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.

Bendungan ASI dapat terjadi karena ada penyempitan ductus laktiferus pada payudara ibu dan dapat terjadi pula jika ibu memiliki kelainan puting susu misalnya puting susu datar, terbenam atau cekung serta kurangnya informasi tentang perawatan payudara (Prawirohardjo, 2011). ASI yang menumpuk pada payudara bila tidak dikeluarkan menyebabkan payudara membengkak dan areola mammae menjadi lebih menonjol, puting lebih datar dan sukar diisap bayi. Kulit payudara nampak lebih merah mengkilat, ibu mengalami demam dan payudara terasa nyeri sekali (Marmi, 2011). Masalah diatas dapat dicegah dengan memberikan KIE tentang perawatan payudara pada masa nifas sehingga ibu tahu bagaimana cara melakukan perawatan payudara dengan benar., menyusui dengan teknik yang benar, menggunakan bra yang menopang, menyusui

tanpa dijadwal, keluarkan ASI ASI melebihi kebutuhan bayi (Rukiyah & dkk, 2010).

Bendungan ASI merupakan peningkatan aliran vena dari limfe pada payudara dalam rangka mempersiapkan diri untuk proses laktasi, bisa juga karena adanya penyempitan duktus lactiferous pada payudara ibu serta dapat terjadi pula bila memiliki kelainan puting susu seperti puting susu datar dan terbenam (Admin,2007).

Bendungan ASI terjadi disebabkan oleh penyempitan duktus laktiferus sehingga aliran vena dan limfatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran air susu ibu dan alveoli meningkat. Kejadian ini biasanya disebabkan karena air susu yang terkumpul tidak dikeluarkan sehingga menjadi sumbatan atau karena kelainan pada puting susu (Manuaba, 2008).

Pijat Oketani adalah salah satu metode perawatan payudara yang tidak menimbulkan rasa nyeri dan terpopuler di Jepang. Pijat ini merupakan pijat jaringan ikat yang mendorong kesehatan payudara dengan pemisahan pengguna perlekatan antara dasar payudara dan fascia utama dari otot-otot dada dengan tujuan untuk membantu memulihkan dan mempertahankan kontur payudara alami dan fungsi payudara normal (Mervant et al., 2008).

Payudara terdiri dari kelenjar susu yang dikelilingi oleh kulit, jaringan ikat dan jaringan adiposa. Kelenjar susu yang longgar terhubung ke fascia mendalam dari pectoralis utama. Lokasi payudara ditetapkan oleh jaringan ikat pada kulit dan otot-otot dada. Jaringan ikat penyangga ini memiliki elastisitas dan spontan mengembang untuk mengakomodasi fungsi fisiologis payudara. Fascia profunda

bertindak sebagai dasar payudara. Jika dasar payudara kehilangan elastisitasnya karena sebab apapun, maka akan mempengaruhi fungsi utama payudara yaitu memproduksi air susu ibu. Jika air susu ibu tidak dikeluarkan, maka kondisi dasar payudara seperti ada tekanan, sirkulasi darah vena terganggu dan vena susu menjadi padat. Keadaan payudara yang padat karena air susu ibu terhambat keluar sering disebut bendungan ASI (Soetjiningsih, 2012).

Perawatan payudara akan merangsang hipofisis dalam pengeluaran hormon progesteron, estrogen dan oksitosin lebih banyak. Hormon oksitosin membuat kontraksi pada sel-sel sekitar alveoli sehingga air susu mengalir ke puting (Machmudah, 2017). Macam-macam perawatan payudara salah satunya adalah pijat laktasi. Pijat laktasi diantaranya ada pijat Oksitosin, pijat Arugaan, pijat Marmet, dan pijat Oketani (Astari, 2019).

Pijat oketani merupakan manajemen keterampilan untuk mengatasi masalah laktasi seperti produksi ASI yang tidak cukup atau ASI kurang dan pembengkakan payudara (Machmudah, 2017). Pijat oketani terdiri dari 8 tehnik tangan yaitu, 7 tehnik memisahkan kelenjar susu atau retro-mammae dan 1 tehnik pemerahan pada setiap payudara kiri dan kanan. Bertujuan untuk mengatasi masalah ibu postpartum dengan pemijatan tanpa rasa nyeri (Jeongsug et al, 2012 dalam Sari & Syahda, 2020). Pijat Oketani dapat membantu ibu menyusui dalam mengatasi kesulitan saat menyusui bayi mereka. Pijat oketani dapat memberikan rasa nyaman dan menghilangkan rasa nyeri pada ibu postpartum, tubuh ibu postpartum menjadi lebih relaks. Hal ini berbeda dengan pijat payudara yang konvensional. Pijat oketani akan membuat payudara menjadi lebih

lambut, areola dan puting menjadi lebih elastis sehingga memudahkan bayi untuk menyusu. Aliran susu menjadi lebih lancar karena ada penekanan pada alveoli. Pijat oketani dapat menyebabkan kelenjar mammae menjadi *mature* dan lebih luas, sehingga kelenjar- kelenjar air susu semakin banyak dan ASI yang diproduksi juga menjadi lebih banyak (Machmudah, 2017).

Tujuan kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang Pijat Oketani Dalam Penanganan Bendungan Asi sebagai bentuk kasi sayang ibu serta pelaksanaan dilakukan dengan layanan home care

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah teknik informasi komunikatif dan dengan menggunakan 3 pendekatan yaitu sebagai berikut :

1. Ceramah atau penyampain materi : yakni kegiatan yang dilakukan secara langsung atau tatap muka dihadapan klien yaitu Ibu Post Partum.
2. Demonstrasi : cara penyajian materi dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada Ibu Post Partum suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya atau tiruan yang sering disertai dengan penjelasan lisan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, pengabdi memperagakan bagaimana cara melakukan Pijat Oketani. Hal ini dilakukan agar informasi yang disampaikan lebih konkret dan lebih menarik dan merangsang peserta untuk aktif mengamati, menyesuaikan antara teori dan kenyataan dan mencoba melakukan sendiri.

3. Diskusi dan Tanya Jawab : Setelah memaparkan materi dan mendemonstrasikan tentang Pijat Oketani dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah guna mencapai tujuan tertentu.

Kegiatan penyuluhan ini berlangsung pada hari Kamis tanggal 21 September 2023 pukul 09.00 Wita sampai selesai di Dusun Bonto Bulaeng Desa Padang Kab. Bulukumba dengan jumlah responden ibu nifas sebanyak 6 orang.

Kegiatan dilaksanakan Di Dusun Bonto Bulaeng Desa Padang Kecamatan Gantarang Kab. Bulukumba pukul 10.00 WITA sampai selesai sebagai salah satu bentuk rangkaian Pengabdian Masyarakat. Tahap persiapan dalam melaksanakan kegiatan ini bertujuan untuk untuk menelaah keefektifan pijat oketani dalam pencegahan dan penanganan pada ibu postpartum yang mengalami bendungan ASI serta dalam meningkatkan produksi ASI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan tentang Edukasi Pijat Oketani Dalam Penanganan Bendungan Asi Ibu Post Partum Di Dusun Bonto Bulaeng Desa Padang Kecamatan Gantarang Kab. Bulukumba telah terlaksana dengan baik berdasarkan perencanaan didasarkan pada antusiasme ibu yang terlibat berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang Edukasi Pijat Oketani Dalam Penanganan Bendungan Asi. Luaran akhir dari kegiatan ini adalah setiap ibu menyusui mampu memahami tentang Oijat Oketani.

Menurut teori Pijat oketani merupakan salah satu asuhan

komplementer atau tambahan. Sebuah riset merekomendasikan pijat oketani sebagai salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI (Fatrini & Putri, 2021). Produksi ASI yang tidak mencukupi disebut sebagai alasan penting penghentian menyusui dini. Pijat adalah pilihan perawatan yang efektif dan berisiko rendah untuk meningkatkan sekresi susu. Namun, tinjauan sistematis literatur sebelumnya belum membahas metode terapi pijat dalam hal efek pada produksi ASI pada ibu postpartum (Mahdizadeh-Shahri et al., 2021).

Selain itu Menurut Oketani (2008), manipulasi payudara melalui metode oketani tidak memberikan rasa sakit sehingga payudara menjadi lebih lembut dan puting susu menjadi lebih elastis, aliran susu menjadi lancar dan bayi lebih mudah untuk menyusui. Sehingga masalah laktasi seperti inversi dan puting susu tidak menonjol, puting retak, puting lecet, pembengkakan atau bendungan ASI dapat dicegah. (Kusumastuti, Qomar Laelatul Umi, Pratiwi, 2018).

Pijat oketani menjadi salah satu solusi/ alternatif bagi ibu menyusui untuk memperlancar proses pemberian ASI pada bayinya. Dengan adanya peningkatan pengetahuan pada tentang pijat oketani ini, ibu dapat mencegah dan menangani masalah bendungan ASI.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGMENTS

Terimakasih kepada seluruh pemerintah Di Dusun Bonto Bulaeng Desa Padang Kab. Bulukumba yang telah memberikan izin dan memfasilitasi sarana dalam kegiatan ini serta terimakasih tim panitia pelaksana dalam kegiatan ini sehingga kegiatan berjalan dengan lancar.

DOKUMENTASI KEGIATAN



KESIMPULAN

Pada kegiatan ini Pijat oketani menjadi salah satu solusi/ alternatif bagi ibu menyusui untuk memperlancar proses pemberian ASI pada bayinya. Jika dilihat kesesuaiannya dengan kondisi masyarakat di lokasi kegiatan, ibu yang telah mendapatkan materi mampu menyebarluaskan pengetahuan yang didapat dan peserta pengabdian memiliki komitmen untuk menjadi capaian ASI guna meningkatkan angka keberhasilan ASI diwilayahnya dengan memberikan penerapan pijat oketani ini di masyarakat. Dengan adanya peningkatan pengetahuan pada ibu menyusui tentang pijat oketani ini, diharapkan dapat disebarkan pada masyarakat. Hal ini menjadi salah satu keunggulan kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin, H. 2007. *Konsep Penerapan ASI Eksklusif*. Jakarta : EGC
- 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.
- Fatrin, T., & Putri, V. D. (2021). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Abdurrahman*, 10(2). <https://doi.org/10.55045/jkab.v10i2.129>
- Husnul Khatimah, Sumarni Sumarni, Sitti Nurul Hikma Saleh, & Kurniati Akhfar. (2023). Determinan Yang Mempengaruhi Terjadinya Bendungan Asi pada Ibu Postpartum di Kabupaten Bulukumba. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(3), 120–132. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i3.887>
- Machmudah. (2017). Sukses Menyusui dengan Pijat Oketani. *Prosiding Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, September, 1–5.
- Mahdzadeh-Shahri, M., Nourian, M., Varzeshnejad, M., & Nasiri, M. (2021). The effect of oketani breast massage on successful breastfeeding, mothers' need for breastfeeding support, and breastfeeding self-efficacy: An experimental study. *International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork: Research, Education, and Practice*, 14(3). <https://doi.org/10.3822/IJTMB.V14I3.625>
- Marmi. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta : Pustaka Pelajar.
- Mervant, I., Foda, & Tsuneyuki, O. (2008). Changes in Milk Protein of Lactating Mothers Following Breast massage. *International Journal of Dairy Science*, 3(2),86–92.
- Pramitasari RD, Saryono. (2009). *Perawatan Payudara*. Yogyakarta: Mitra Cendekia.
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Rukiyah, & dkk. (2010). *Asuhan Kebidanan III Nifas*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sari, V. P. U., & Syahda, S. (2020). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota. *Jurnal Doppler*, 4(2), 117–123.
- SDKI. (2015). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Pusdatin Kemkes.
- Soetjiningsih. (2012). *ASI: Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. EGC.