



Efektifitas Perawatan Payudara Dengan Tehnik Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Produksi ASI

Desi Br Sembiring

Institut Kesehatan Sumatera Utara, Indonesia

Corresponding Author : ✉ desydepari1988@gmail.com

ABSTRACT

Permasalahan gizi di Indonesia merupakan salah satu persoalan utama dalam pembangunan manusia. salah satu permasalahannya adalah kurangnya pemenuhan gizi pada bayi disebabkan kurangnya pemberian ASI. *United Nation Childrens Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan sebaiknya anak hanya disusui ASI selama paling sedikit enam bulan. ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi dalam enam bulan pertama kehidupannya. Banyak Wanita dapat merasakan payudaranya terperas saat menyusui, itu menunjukkan bahwa ASI mulai mengalir dari *alveoli* ke *ductus latiferous* namun tidak semua ibu postpartum langsung mengeluarkan ASI. Untuk merangsang pengeluaran hormon 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. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas perawatan payudara dengan tehnik pijat oketani terhadap kelancaran produksi ASI. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *one groups pretest – posttest design*. Sampel penelitian dijadikan sebagai *accidental sampling* sebanyak 16 orang. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada perbedaan produksi ASI yang signifikan antara sebelum dan sesudah pijat oketani diperoleh nilai *p value* sebesar $0,000 < 0,05$

Kata Kunci

Perawatan Payudara, Pijak Oketani, Kelancaran Produksi ASI

PENDAHULUAN

Pembangunan nasional dilaksanakan pada segala bidang dan salah satu bidang yang tidak kalah penting dari bidang lain adalah bidang kesehatan. Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujudnya derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi Pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomi. Program Pembangunan Berkelanjutan atau *Sustainable Development Goals* (SDGs), Indonesia memiliki 17 target SDGs yang ingin dicapai pada tahun 2030. Salah satu poinnya adalah menjamin akses pangan yang aman, bergizi,

dan mencukupi bagi semua orang, menghentikan segala bentuk malnutrisi, penurunan *stunting* dan *wasting* pada balita dan mengatasi kebutuhan gizi (Kemenkes, 2016).

Kesehatan Ibu dan Balita merupakan salah satu indikator utama derajat kesehatan suatu bangsa, yang tercermin dari tingginya angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB). Menurut WHO, pada tahun 2013 AKB di Indonesia mencapai 25 per 1.000 kelahiran hidup. Bila dibandingkan dengan Malaysia, Filipina dan Singapura, angka tersebut lebih besar dibandingkan dengan angka dari Negara-negara tersebut dimana AKB Malaysia 7 per 1.000 kelahiran hidup, Filipina 24 per 1.000 kelahiran hidup dan Singapura 2 per 1.000 kelahiran hidup (WHO, 2014).

Permasalahan gizi di Indonesia merupakan salah satu persoalan utama dalam pembangunan manusia. salah satu permasalahannya adalah kurangnya pemenuhan gizi pada bayi disebabkan kurangnya pemberian ASI. *United Nation Childrens Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan sebaiknya anak hanya disusui ASI selama paling sedikit enam bulan. Pada tahun 2003, pemerintah Indonesia mengubah rekomendasi lamanya pemberian ASI Eksklusif dari 4 bulan menjadi 6 bulan. Menurut WHO (2005) makanan padat seharusnya diberikan sesudah anak berumur enam bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur dua tahun (Kemenkes, 2014). Selain memberikan nutrisi terbaik yang dibutuhkan bayi, ASI juga berperan penting dalam melindungi dan meningkatkan kesehatan bayi. Menurut penelitian yang dilakukan di Dhaka pada 1667 bayi selama 12 bulan mengatakan bahwa ASI Eksklusif dapat menurunkan resiko kematian akibat infeksi saluran nafas akut dan diare (Rini, 2016).

Berdasarkan data UNICEF tahun 2012, hanya 39% anak-anak dibawah enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Angka global ini hanya meningkat dengan sangat perlahan selama beberapa dekade terakhir, sebagian karena rendahnya motivasi untuk menyusui di beberapa negara-negara besar dan kurangnya dukungan untuk ibu menyusui di lingkungan sekitar. Cina, yang baru-baru ini menarik perhatian media karena permintaan konsumen yang tinggi untuk susu formula bayi hingga menyebabkan kekurangan stok di negara lain, memiliki tingkat menyusui secara eksklusif hanya 28% (UNICEF, 2013). Walau sudah diberlakukan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin dan mineral), angka cakupan perdaerahnya masih rendah sesuai target nasional (Sugito, 2016). Berdasarkan target renstra (kemenkes,2015), cakupan ASI

eksklusif adalah sebesar 39%. Tiga provinsi yang memiliki persentase terendah terdapat di Provinsi Sulawesi Utara 26,3%, Sumatera Utara 33%, dan Jawa Barat 35,3% (Kemenkes, 2015). Hal ini cukup memprihatinkan, mengingat ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi dalam enam bulan pertama kehidupannya. ASI tidak hanya melindungi bayi terhadap infeksi, tetapi juga mempunyai berbagai manfaat lain seperti mengurangi kegemukan dan dapat membantu melindungi para ibu terhadap penyakit-penyakit lain yang mungkin timbul di Kemudian hari (Pollard, 2015).

Air susu ibu dapat mencerdaskan dan meningkatkan kualitas generasi muda bangsa, setiap bayi yang diberi ASI akan mempunyai kekebalan alami terhadap penyakit karena ASI banyak mengandung antibodi, zat kekebalan aktif yang akan melawan masuknya infeksi ke dalam tubuh bayi. Saat ini sekitar 40% kematian balita terjadi pada satu bulan pertama kehidupan bayi, dengan pemberian ASI akan mengurangi 22% kematian bayi dibawah 28 hari, dengan demikian kematian bayi dan balita dapat dicegah melalui pemberian ASI Eksklusif secara dini dari sejak bayi dilahirkan di awal kehidupannya (Endah & Masdinarsah, 2011). ASI dihasilkan oleh kerja gabungan hormon dan refleksi. Selama kehamilan, terjadi perubahan pada hormon yang akan menyiapkan jaringan kelenjar (alveoli) untuk memproduksi ASI. Hormon prolaktin dihasilkan oleh kelenjar hipofisa depan yang berada di dasar otak, merangsang kelenjar susu untuk memproduksi ASI. Sedangkan rangsangan pengeluaran prolaktin ini adalah pengosongan ASI dari gudang ASI. Makin banyak ASI yang dikeluarkan dari payudara, makin banyak ASI yang diproduksi. Sama halnya dengan hormon prolaktin, hormon oksitosin diproduksi bila ujung saraf sekitar payudara di rangsang oleh isapan bayi. Kejadian ini disebut refleksi pengeluaran ASI. Kelenjar payudara akan mengerut sehingga memeras ASI untuk keluar.

Banyak Wanita dapat merasakan payudaranya terperas saat menyusui, itu menunjukkan bahwa ASI mulai mengalir dari alveoli ke ductus latiferous (Wijayanti, 2014), Tidak semua ibu postpartum langsung mengeluarkan ASI. Untuk merangsang pengeluaran hormon prolactin 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 yang dipopulerkan oleh Sotomi Oketani dan sudah di laksanakan dibeberapa Negara antara lain Korea, Jepang dan Bangladesh. Serta terbukti berhasil pelaksanaannya yaitu pijat oketani. Sotomi menjelaskan bahwa menyusu dapat

meningkatkan kedekatan (bonding) antara ibu dengan bayi sekaligus mendukung pertumbuhan fisik dan mental anak secara alami. Menurut Jeongsug et al (2012) mengatakan bahwa nyeri payudara pada ibu postpartum dapat diakibatkan oleh adanya gangguan aliran darah dan limfatik, sehingga dengan pemberian pijat oketani ini mampu memperlancar aliran darah dan limfatik yang pada akhirnya mampu memberikan efek berupa penurunan nyeri pada payudara. Pijat oketani dapat meningkatkan kemampuan bayi dalam menghisap sehingga semakin kuat bayi menghisap, semakin sering bayi menyusu dan semakin meningkat juga produksi ASI. Hal ini berbeda dengan pijat konvensional. Pijat oketani akan membuat payudara menjadi lebih lembut, aerola dan puting menjadi lebih elastis sehingga memudahkan bayi untuk menyusu. Aliran sisi lancar karena ada penekanan pada alveoli (Kbair & Tasnin, 2009). Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Efektifitas Perawatan Payudara Dengan Teknik Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Produksi ASI.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian pre-eksperimen Dengan desain rancangan *one groups pretest – posttest design*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Tuntungan. Besar sampel dalam penelitian ini sejumlah 16 ibu post partum. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Analisa data bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1.

Distribusi frekuensi kelancaran ASI pada ibu post partum

Kelancaran ASI	Pre Test		Post Test		Value
	N	%	N	%	
Lancar	2	12.5	16		
Tidak Lancar	14	87.5			0.000
Jumlah	16	100	16	100	

Tabel 2.

Kelancaran ASI Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Tindakan Pijat Oketani

Variabel	(P Value)
Z	-3.535 ^b
Produksi kelancaran ASI <i>pre test – post test</i>	0.000

Berdasarkan tabel di atas dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* didapatkan nilai Z hitung yaitu nilai perubahan sebesar -3.535 yaitu nilai absolut Z hitung < 0.05 dengan p value sebesar $0,000 < 0,05$ dimana kurang dari batas penelitian 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa produksi kelancaran ASI untuk *pretest-posttest* adalah adanya pengaruh pijat oketani terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum.

Pembahasan

Kelancaran Produksi ASI Sebelum dan sesudah Dilakukan Pijat Oketani Pada Ibu

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kelancaran produksi ASI sebelum dilakukan pijat pada ibu diketahui bahwa kelancaran produksi ASI sebelum dilakukan pijat oketani adalah 14 orang (87,5%) tidak lancar. Hal ini menunjukkan bahwa kelancaran produksi ASI sebelum diberikan pijat oketani pada ibu post partum sebagian besar tidak lancar. Dan hasil kelancaran produksi ASI sesudah dilakukan pijat oketani pada ibu post partum. Berdasarkan hasil penelitian mengenai jumlah ASI setelah diberikan pijat oketani pada ibu post partum diketahui bahwa jumlah ibu yang mengalami ASI lancar berjumlah 16 orang (100%) atau seluruh responden. Hal Ini menunjukkan ada perubahan kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Pemberian pijat oketani juga memiliki manfaat yang baik untuk ibu berdasarkan pijat Oketani dalam penelitian Jeongsug et al (2012) mengatakan bahwa nyeri payudara pada ibu post partum dapat diakibatkan oleh adanya gangguan aliran darah dan limfatik, sehingga dengan pemberian pijat oketani ini mampu memperlancar aliran darah dan limfatik yang pada akhirnya mampu memberikan efek berupa penurunan nyeri pada payudara. Pijat oketani dapat meningkatkan kemampuan bayi dalam menghisap. Sehingga semakin kuat bayi menghisap, semakin sering bayi menyusui dan semakin meningkat juga produksi ASI hal ini berbeda dengan pijat konvensional. Pijat Oketani akan membuat payudara menjadi lebih lembut, aerola dan puting menjadi lebih elastis sehingga memudahkan bayi untuk menyusui. Aliran sisi lancar karena ada penekanan pada alveoli.

Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 16 responden pijat oketani mempengaruhi kelancaran produksi ASI hal tersebut dapat dilihat dengan menggunakan uji Wilcoxon dimana didapatkan nilai Z hitung yaitu nilai perubahan sebesar -3.528 yaitu nilai absolut Z hitung $< 0,05$ dimana kurang dari batas penelitian 0.05. Maka dapat dianalisa bahwa ada pengaruh produksi ASI yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan pijat oketani. sehingga

keputusan hipotesis adalah menerima H_a . Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Cho (2012) dalam jurnalnya yang berjudul "Effect Of Oketani Breast Massage On Breast Pain, The Breast Milk Ph Of Mothers, And The Sucking Speel Of Neonates" dimana terjadi perbedaan setelah dilakukan pijat oketani yaitu seluruh partisipan mengalami peningkatan produksi ASI, perubahan pada puting payudara, dan tidak adanya tanda dan gejala bendungan ASI (Priyono, Yunissa, 2010).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh vania putri dan syukrianti syahda (2020) yang berjudul "pengaruh pijat oketani terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas bangkinang kota" dengan menggunakan uji *t-test* dependen. Hasil penelitian menunjukkan produksi ASI ibu nifas sebelum dilakukan pijat oketani diperoleh nilai rata-rata yaitu 82,40 cc. sedangkan produksi ASI ibu nifas sesudah diberikan pijat oketani memiliki nilai rata-rata yaitu 105,20 cc di peroleh nilai p value = 0.000 ($\leq 0,005$). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kelancaran produksi ASI meningkat setelah dilakukan pijat oketani.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anita dwi astari dan machmudah (2019) yang berjudul "pijat oketani lebih efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu post-partum dibandingkan dengan teknik marmet" dengan menggunakan uji *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada beda frekuensi menyusu, frekuensi BAK, dan frekuensi BAB pada responden setelah diberikan pijat oketani dan teknik marmet dengan masing-masing nilai p value 0.000 ($p < 0,05$). Selisih nilai *pre test* dan *post test* pijat oketani lebih efektif mempengaruhi frekuensi menyusu dan frekuensi BAB dibandingkan dengan teknik marmet dengan nilai delta frekuensi menyusu $13,5 > 13,1$, nilai delta frekuensi BAB $5,75 > 3,00$, sedangkan teknik marmet lebih efektif mempengaruhi frekuensi BAK dibandingkan pijat oketani dengan nilai delta frekuensi BAK $9,25 < 11,12$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat oketani terhadap produksi ASI.

Menurut pendapat peneliti dengan dilakukan pijat oketani pada ibu post partum untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI, selain mengatasi masalah ketidaklancaran produksi ASI. Dapat juga memberikan rasa lega, kenyamanan, kualitas ASI, mencegah puting lecet dan mastitis. Pijat oketani dapat meningkatkan kecepatan dan kemampuan menyusu neonates ini karena adanya peningkatan rasa pada ASI (ASI diklaim menjadi lebih enak dan produksi lebih banyak). Hal ini dikarenakan pijat oketani mampu meningkatkan dan memperlancar produksi ASI melalui peningkatan aliran darah dan limfatik, perangsangan pembentukan ASI, serta memperbaiki bentuk

puting susu. Selain itu pijat ini juga dapat memberikan efek berupa penurunan nyeri pada payudara. Selain itu, pentingnya bagi ibu post partum untuk meningkatkan asupan nutrisi dan mendapatkan dukungan dari keluarga terdekat, karena hal ini juga dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa nilai Z hitung yaitu nilai perubahan sebesar -3.528 yaitu nilai absolut Z hitung $< 0,05$ dimana kurang dari batas penelitian 0.05. Maka dapat dianalisa bahwa ada pengaruh Perawatan Payudara Dengan Tehnik Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Produksi ASI.

Bagi tenaga kesehatan dan peneliti berikutnya diharapkan untuk meningkatkan pelaksanaan pijat oketani dan melakukan penyuluhan atau pelatihan pijat oketani pada ibu hamil yang akan menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Sri, Dkk. 2015. Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Bandung: Erlangga
- Budiarti, T. (2009). Efektifitas Pemberian Paket Sukses Asi Terhadap Produksi Asi Ibu Menyusui Dengan Seksio Sesarea Di Wilayah Depok Jawa.
- Buhari, S., Jafar, N., & Multazam, M. (2018). Perbandingan Pijat Oketani Dan Oksitosin Terhadap Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Post Partum Hari Pertama Sampai Hari Ketiga Di Rumah Sakit Tk II Pelamonia Makassar. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 2(2), 159-169. <https://doi.org/10.37337/jkdp.v2i2.84>.
- Cho, J., Ahn, H. Y., Ahn, S., Lee, M. S., & Hur, M.-H. (2012). Effects Of Oketani Breast Massage On Breast Pain, The Breast Milk Ph Of Mothers, And The Sucking Speed Of Neonates. *Korean Journal Of Women Health Nursing*, 18(2), 149. <https://doi.org/10.4069/kjwh.n.2012.18.2.149>.
- Dewi, Vivian Nanny Liadan Tri Sunarsih (2011). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Jakarta: Salemba Medika.
- Dewi, V. N. L & Sunarsih, T. 2013. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Jakarta: Salemba Medika
- Istiqomah, Sri Binun. 2015. Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. *Jurnal Edu Health Volume 5 Nomor 2*.

- Kabir & Tasnim (2009). Oketani Lactation Management: A New Method to Augment Breast Milk. *Journal of Bangladesh Colloge of Physicians and Surgeon*, Vol. 27, No 3
- Kemenkes RI. 2015. Kesehatan Dalam Rangka Sustainable Development Goals (Sdgs). Jakarta: RAKORPOP Kemenkes RI
- Kemenkes, RI. 2016. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Jakarta; Kementrian Kesehatan RI.
- Lestari. 2013. Pengaruh Dukungan Sosial Pada Keberhasilan Menyusui Di RSUD Panembahan. *Prosiding Konferensi Nasional Ke-7 Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammad*
- Machmudah, & Khayati, N. (2014). Produksi Asi Ibu Post Seksio Sesarea Dengan Pijat Oketani Dan Oksitosin. *Jurnal Ners*, 9 (1), 104- 110.
- Romlah, S. N., & Rahmi, J. (2019). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. *Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas*, 3(2), 90-102.
- Wijayanti L. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postprtum Di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta Tahun 2014. *Stikes Aisyiyah Yogyakarta*: 2014