

PENGARUH PIJAT OKETANI TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM

Tiara Fatrin¹, Vivi Dwi Putri²

Prodi D III Kebidanan¹, Prodi Pendidikan Profesi Bidan²
STIKES Abdurahman Palembang^{1,2}
Email : tiarafatrin23.tf@gmail.com¹, vividwikh04@yahoo.co.id²

ABSTRACT

During the puerperium, if you experience less milk production, breast milk production can be increased by doing breast care. One of the breast treatments that can be done is by doing oketani massage. This study aims to determine the effect of oketani massage on increasing milk production in postpartum mothers. By using the literature study method, an analysis of the search results of journals (e-journals) and articles with a review of existing theories (e-books) of journals that have been reviewed is carried out, namely 6 journals 5 from national 1 from international. This study revealed that oketani massage is one way to stimulate the pectoralis muscle of the breast which makes the breast elastic and flexible so that milk production becomes more. Massage oketani is most effective 2-5 times per day with the intensity of oketani massage regularly for 3 days because in the first three postpartum days breast milk has not come out due to lack of stimulation of the hormones prolactin and oxytocin. Oketani massage is more effective in increasing milk production when compared to marmet massage and oxytocin massage, seen from the average milk obtained, the most is the result of oketani massage. The results of this study recommend oketani massage as a way to increase milk production.

Keywords : Oketani Massage, Increased Breast Milk Production.

ABSTRAK

Pada masa nifas sering kali ibu mengalami produksi ASI yang kurang, produksi ASI dapat ditingkatkan dengan melakukan perawatan payudara. Salah satu perawatan payudara yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan pijat oketani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oketani terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Dengan menggunakan metode studi literatur maka dilakukan analisis terhadap hasil penelusuran jurnal (*e-journal*) dan artikel dengan tinjauan teori yang ada (*e-book*) jurnal yang telah di review yaitu sebanyak 6 jurnal 5 dari nasional 1 dari internasional. Penelitian ini mengungkapkan bahwa pijat oketani merupakan salah satu cara untuk menstimulasi otot pektoralis payudara yang menjadikan payudara elastis dan lentur sehingga produksi ASI menjadi lebih banyak. Pijat oketani paling efektif dilakukan 2-5 kali perhari dengan intensitas pijat oketani secara rutin selama 3 hari karena pada tiga hari pertama postpartum ASI belum keluar disebabkan kurangnya rangsangan hormon prolactin dan oksitosin. pijat oketani lebih efektif meningkatkan produksi ASI jika dibandingkan dengan pijat marmet dan pijat oksitosin dilihat dari rata ASI yang diperoleh paling banyak ialah hasil dari pijat oketani. Hasil penelitian ini merekomendasikan pijat oketani sebagai salah satu cara untuk meningkat produksi ASI.

Kata kunci : Pijat Oketani, Peningkatan Produksi ASI.

PENDAHULUAN

Pada masa nifas juga merupakan masa laktasi. Masa laktasi ialah masa dimana ibu menyusui sendiri bayinya (Prawiroharjo, 2012) Laktasi merupakan suatu masa dimana terjadi perubahan pada payudara ibu, sehingga mampu memproduksi ASI dan merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan berbagai macam hormon sehingga ASI dapat dikeluarkan (Walyani, 2015)

Berdasarkan data ASI eksklusif pada bayi di seluruh dunia sebesar 41%, sedangkan target WHO untuk ASI eksklusif didunia sebesar 70% (Global Breastfeeding Collective, Unicef, Who, 2018). Data ASI eksklusif di Indonesia sebesar 68,74%, data tersebut telah melampaui target renstra sebesar 47%. Capaian ASI eksklusif tertinggi terdapat di provinsi Jawa Barat sebesar 90,79% (Kementerian Kesehatan RI, 2019)

Data ASI eksklusif di Provinsi Sumatera Selatan sebesar 35,01% belum mencapai target renstra (rencana strategi) yaitu 47% (Dinkes Provinsi Sumatera Selatan, 2018). Capaian ASI eksklusif di Kota Palembang sebesar 28,09% hal ini menunjukkan bahwa data tersebut belum memenuhi target renstra yang telah ditentukan. Berdasarkan kecamatan di Kota Palembang, capaian ASI eksklusif terendah berada di Kecamatan Ilir Barat I sebesar 9,7% (Dinkes Kota Palembang, 2018)

Produksi ASI dapat ditingkatkan dengan melakukan perawatan payudara (Astutik, 2015). Perawatan payudara atau Breast care bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah, dan mencegah terjadinya penyumbatan saluran susu sehingga mampu melancarkan pengeluaran ASI. Salah satu perawatan payudara yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan pijat laktasi. Beberapa jenis pijat laktasi diantaranya, pijat oksitosin, pijat arugaan, pijat marmet, dan pijat oketani (Machmudah, 2018)

Dari beberapa jenis pijat laktasi penulis memilih membahas masalah pijat oketani. 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 teknik tangan

yaitu, 7 teknik memisahkan kelenjar susu atau retro-mammae dan 1 teknik pemerahan pada setiap payudara kiri dan kanan yang bertujuan untuk mengatasi masalah ibu Postpartum dengan pemijatan tanpa rasa nyeri (Jeongsung, 2012).

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh pijat oketani terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum.

- a. Diketahui mekanisme pijat oketani terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum
- b. Diketahui frekuensi dan intensitas pijat oketani terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum
- c. Diketahui lama pemijatan pijat oketani terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum
- d. Diketahui perbedaan volume ASI dengan cara lain untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur. Pada awal penelitian, terlebih dahulu penulis menentukan isu penelitian yang akan dikaji, kemudian penulis mencari jurnal, artikel, dan tinjauan pustaka secara elektronik di www.google.co.id, <http://scholar.google.co.id/> dengan menggunakan kata kunci “*Pijat Oketani, Peningkatan Produksi ASI*”. Selain itu penulis juga mencari referensi secara manual dengan mengunjungi perpustakaan Stikes Abdurahman Palembang, perpustakaan daerah kota Palembang dan toko buku PT Gramedia.

Setelah mengumpulkan jurnal dan artikel berbagai sumber diatas, kemudian penulis melakukan analisis dan mengkaitkannya dengan tinjauan pustaka yang kemudian dibuat kesimpulan. Untuk jurnal dan artikel berbahasa inggris, penulis menerjemahkannya terlebih dahulu ke dalam bahasa indonesia khususnya untuk kategori tujuan, metode penelitian, jenis penelitian, populasi, sampel, instrument penelitian, analisis data ollooi dan hasil penelitin, hasil terjemahan di analisis dan kemudian dibuat kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Mekanisme Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum

No.	Nama Judul	Metode Penelitian	Analisa Data	Mekanisme Pijat Oketani	Kesimpulan
1	Tiarnida Nababan, Wicak Tini Hia, Nia Rahmawi, Triana Anggreni Haloho. Vol II No. 03. 2020 e-ISSN 2715-6885 Judul Jurnal "Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum dan Post SC"	Desain penelitian ini menggunakan praeksperimn dengan rancangan postest only design.	Hasil analisis data diperoleh nilai $Z = -4.472$ dan nilai $\rho = (0,000)$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$.	Mekanisme pijat oketani dapat meningkatkan produksi ASI karena pijat ini mampu menstimulasi otot pektoralis yang menjadikan payudara elastis dan lembut sehingga produksi ASI menjadi lebih banyak.	Hasil penelitian menyatakan bahwa kejadian bendungan ASI pada ibu postpartum dan post sc 100% efektif dapat dicegah dengan pijat oketani
2	Anita Dwi Astari & Machmudah. Vol. II No. 01. 2019. ISSN 2654-766X Judul Jurnal "Pijat Oketani Lebih Efektif Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post-Partum dibandingkan dengan Teknik Marmet"	Jenis Penelitian Quasy-experiment dengan rancangan One group pretest-postest Non-Equivalent Control Group Design.	Selisih nilai pretest dan posttest pijat oketani lebih efektif mempengaruhi frekuensi menyusu dan frekuensi BAB dengan nilai delta frekuensi menyusu 13,5 dan frekuensi BAB 5,75.	Mekanisme peningkatan produksi ASI yang disebabkan oleh pijat oketani yaitu dengan melunakkan seluruh payudara serta meningkatkan kelenturan areola sehingga menghasilkan ASI yang banyak dan berkualitas	Pijat oketani dapat diterapkan pasien untuk memperlancar produksi ASI.
3	Hilma Yasni, Yenni Sasmita, Fathimi. Vol. VIII No. 04. 2020. ISSN 2337-8085 Judul Jurnal "Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan"	Metode yang digunakan adalah dengan observasi dan wawancara dengan pendekatan Case Control Study.	Hasil analisis data diperoleh $\rho = (0,000)$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$.	Pijat oketani dapat merangsang otot pektoralis pada payudara sehingga dapat meningkatkan kadar protein yang disebabkan oleh peningkatan aktivitas enzim protease sehingga kelenjar menyebabkan kelenjar mammae menjadi matur dan lebih luas, sehingga kelenjar-kelenjar air susu semakin banyak dan ASI yang diproduksi juga menjadi lebih banyak.	Ibu-ibu postpartum yang mendapatkan terapi pijat oketani produksi ASI meningkat dan lancar, perubahan pada puting payudara dan tidak adanya tanda bendungan ASI.
4	Tatu Septiani Nurhikmah, Ratni N, Dewi Nurdianti . Vol V No. 02. 2020. ISSN 2599-0055 Judul Jurnal "Perbandingan Efektifitas Pijat Oketani Dengan Pijat Oksitosin Untuk Mengurangi Keluhan Bendungan ASI di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya"	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Randomized Pretest-postest Control Group.	Pada bendungan ASI sebelum intervensi diperoleh skor 0,51640 menggunakan pijat oketani hari ke 1 skor yang diperoleh adalah 0,48795, sedangkan pada pijat oketani hari ke 2 diperoleh skor 0,51640.	Cara kerja pijat oketani dalam meningkatkan produksi ASI dengan melunakkan seluruh payudara serta meningkatkan kelenturan aerola menjadi elastis dan berwarna merah muda, duktus lactiferous dan puting juga menjadi lebih elastis dan bulat sehingga menghasilkan ASI yang banyak dan berkualitas.	Ibu-ibu postpartum yang mendapatkan terapi pijat oketani produksi ASI meningkat dan lancar, perubahan pada puting payudara yang lebih menonjol dan tidak adanya tanda bendungan ASI

Penelitian dengan judul “Efektifitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum dan Post Seksio Sesaria” yang dilakukan (Nababan, 2020) dilakukan pada 35 orang ibu postpartum dengan hasil analisis data diperoleh nilai $Z = -4.472$ dan nilai $\rho = (0,000)$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$ sehingga penelitian ini menyatakan bahwa pijat oketani sangat efektif untuk meningkatkan produksi ASI dan mencegah bendungan ASI. Penelitian ini mengatakan bahwa mekanisme pijat oketani dapat meningkatkan produksi ASI karena pijat ini mampu menstimulasi otot pektoralis yang menjadikan payudara elastis dan lembut sehingga memudahkan bayi untuk menghisap, mencegah puting lecet dan mastitis, memperbaiki masalah laktasi yang disebabkan karena puting datar dan tenggelam, serta memberikan rasa nyaman dan lega pada ibu sehingga produksi ASI menjadi lebih banyak.

Penelitian selanjutnya yang berjudul “Pijat Oketani Lebih Efektif Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post-Partum dibandingkan dengan Teknik Marmet” yang dilakukan (Astar & Machmudah, 2019) dilakukan pada sampel 32 responden. Selisih nilai pretest dan posttest pijat oketani lebih efektif mempengaruhi frekuensi menyusui dan frekuensi BAB dengan nilai delta frekuensi menyusui 13,5 dan frekuensi BAB 5,75. Didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan frekuensi menyusui, BAK dan BAB pada responden setelah sang ibu diberikan pijat oketani dan marmet penelitian ini menyatakan bahwa mekanisme peningkatan produksi ASI yang disebabkan oleh pijat oketani yaitu dengan melunakkan seluruh payudara serta

meningkatkan kelenturan aerola menjadi elastis dan berwarna merah muda, duktus lactiferous dan puting juga menjadi lebih elastis dan bulat sehingga menghasilkan ASI yang banyak dan berkualitas.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Astari & Machmudah, penelitian lain dengan judul “Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan” oleh (Yasni, 2020) yang jumlah sampel 35 orang ibu postpartum, hasil analisis data diperoleh $\rho = (0,000)$ dengan taraf

signifikansi $p < 0.05$ dimana hal ini menunjukkan bahwa ibu-ibu postpartum yang mendapatkan terapi pijat oketani produksi ASI nya meningkat dan lancar, perubahan pada puting payudara, dan tidak adanya tanda bendungan ASI. Penelitian Yasni, dkk ini menyatakan bahwa pijat oketani dapat merangsang otot pektoralis pada payudara sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pijat oketani secara efektif dapat meningkatkan kadar protein yang disebabkan oleh peningkatan aktivitas enzim protease sehingga menyebabkan kelenjar mammae menjadi matur dan lebih luas, sehingga kelenjar-kelenjar air susu semakin banyak dan ASI yang diproduksi juga menjadi lebih banyak.

Penelitian selanjutnya yang berjudul “Perbandingan Efektifitas Pijat Oketani Dengan Pijat Oksitosin Untuk Mengurangi Keluhan Bendungan ASI di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya” yang dilakukan (Nurhikmah & Nurdianti, 2020) didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan frekuensi menyusui pada responden setelah sang ibu diberikan pijat oketani, sebelum intervensi diperoleh skor 0,51640 menggunakan pijat oketani hari ke 1 skor yang diperoleh adalah 0,48795, sedangkan pada pijat oketani hari ke 2 diperoleh skor 0,51640. Mekanisme peningkatan produksi ASI yang disebabkan oleh pijat oketani yaitu dengan melunakkan seluruh payudara serta meningkatkan kelenturan aerola menjadi elastis dan berwarna merah muda, duktus lactiferous dan puting juga menjadi lebih elastis dan bulat sehingga menghasilkan ASI yang banyak dan berkualitas.

Dari keempat jurnal yang telah dibahas dan dikaji mengenai mekanisme kerja pijat oketani terhadap peningkatan produksi ASI di atas dapat disimpulkan bahwa pijat oketani bekerja dengan menstimulasi atau merangsang otot pektoralis payudara yang menjadikan payudara elastis dan lentur sehingga memudahkan bayi untuk menyusui. Aliran susu menjadi lebih lancar karena ada penekanan pada alveoli sehingga menyebabkan pengeluaran air susu lebih banyak. Pijat oketani membuat payudara menjadi lebih lembut dan elastis, sehingga memudahkan bayi untuk mengisap. Hisapan bayi pada puting susu ibu akan merangsang

ujung saraf sensoris disekitar payudara. Rangsangan ini disampaikan ke otak dan merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk memproduksi hormon prolaktin. Hormon prolaktin merangsang sel-sel alveoli untuk memproduksi ASI. Sehingga dengan semakin seringnya bayi menyusu maka produksi ASI akan semakin banyak. Bersamaan dengan pembentukan prolaktin oleh hipofise anterior, rangsangan yang berasal dari hisapan bayi dilanjutkan kehipofise posterior (neurohipofise) yang kemudian dikeluarkan oksitosin sehingga menimbulkan kontraksi. Kontraksi yang terjadi dari sel akan memeras air susu yang telah terbuat, keluar dari alveoli dan masuk ke

sistemduktusdan selanjutnya mengalir melaluiduktuslactiferus masuk ke mulut bayi. Dengan melakukan pijat oketani akan memberikan rasa nyaman pada ibu sehingga dapat meningkatkan let down reflex selama menyusu. Hal ini sejalan dengan Machmudah (2019) yang menyatakan bahwa 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 sehingga rasa nyeri pada ibu postpartum berkurang dan membuat tubuh ibu post partum menjadi lebih rileks sehingga ASI yang dihasilkan menjadi lebih banyak.

Table 2. Frekuensi dan Intensitas Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum

No	Nama Judul	Metode Penelitian	Analisa Data	Frekuensi & Intensitas	Kesimpulan
1	Tiarnida Nababan, Wicak Tini Hia, Nia Rahmawi, Triana Anggreni Haloho. Vol II No. 03. 2020 e-ISSN 2715-6885 Judul Jurnal "Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum dan Post SC"	Desain penelitian ini menggunakan praeksperimen dengan rancangan posttest only design.	Hasil analisis data diperoleh nilai $Z = -4.472$ dan nilai $\rho = (0,000)$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$.	Pijat oketani diberikan sebanyak 2-5 kali dengan intensitas selama 4 menit.	Kesimpulan dari penelitian menyatakan bahwa bendungan ASI pada postpartum dan post seccio sesarea efektif dicegah dengan pijat Oketani.
2	Anita Dwi Astari & Machmudah. Vol. II No. 01. 2019. ISSN 2654-766X Judul Jurnal "Pijat Oketani Lebih Efektif Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post-Partum dibandingkan dengan Teknik Marmet"	Jenis Penelitian Quasy-experiment dengan rancangan One group pretest-posttest Non-Equivalent Control Group Design.	Selisih nilai pretest dan posttest pijat oketani lebih efektif mempengaruhi frekuensi menyusu dan frekuensi BAB dengan nilai delta frekuensi menyusu 13,5 dan frekuensi BAB 5,75.	Pijat oketani diberikan sebanyak 5 kali dengan intensitas 4 menit.	Kesimpulan dari penelitian ini adalah pijat oketani membuat payudara menjadi lebih lentur sehingga menghasilkan ASI yang berkualitas.
3	Machmudah & Nikmatul Khayati. Vol IX No. 01. 2014. ISSN 104-110 Judul Jurnal "Produksi ASI Ibu SC dengan Pijat Oketani dan Oksitosin"	Jenis Penelitian Quasy-experiment dengan rancangan One group pretest-posttest Non-Equivalent Control Group Design.	Hasil analisis data diperoleh $\rho = (0,000)$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$.	Pijat oketani dilakukan dengan frekuensi 2 kali sehari selama 15 menit.	Machmudah & Hayati juga mengatakan bahwa pijat oketani dapat meningkatkan kemampuan bayi dalam menghisap payudara ibu sehingga produksi ASI semakin banyak
4	Hilma Yasni, Yenni Sasmita, Fathimi. Vol. VIII No. 04. 2020. ISSN 2337-8085 Judul Jurnal "Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan"	Metode yang digunakan adalah dengan observasi dan wawancara dengan pendekatan Case Control Study. Pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner dan lembar observasi.	Hasil analisis data diperoleh $\rho = (0,000)$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$.	Pijat oketani diberikan dengan frekuensi 2 kali selama 15 menit.	Ibu-ibu postpartum yang mendapatkan terapi pijat oketani produksi ASInya meningkat dan lancar, perubahan pada puting payudara yang lebih menonjol dan tidak adanya tanda bendungan ASI.

Penelitian dengan judul “Efektifitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum dan Post Seksio Sesaria” yang dilakukan (Nababan, 2020) dilakukan pada 35 orang ibu postpartum. Selama penelitian ini, pemberian terapi pijat oketani dilakukan kepada responden yang berbeda, ada yang mendapat terapi pijat sebanyak 2-4 kali selama 5 menit, ada yang mendapat 2-3 kali selama 4 menit. Hasil analisis data diperoleh nilai $Z = -4.472$ dan nilai $p = (0,000)$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pijat oketani sangat efektif untuk meningkatkan produksi ASI dan mencegah bendungan ASI.

Penelitian selanjutnya yang berjudul “Pijat Oketani Lebih Efektif Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post-Partum dibandingkan dengan Teknik Marmet” yang dilakukan (Astari & Machmudah, 2019) dengan sampel 32 responden menyatakan bahwa intervensi pemijatan pijat oketani dilakukan sebanyak 5 kali selama 4 menit untuk 1 kali proses pemijatan. didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan frekuensi menyusui, BAK dan BAB pada responden setelah sang ibu diberikan pijat oketani dan marmet. Selisih nilai pretest dan posttest pijat oketani lebih efektif mempengaruhi frekuensi menyusui dan frekuensi BAB dengan nilai delta frekuensi menyusui 13,5 dan frekuensi BAB 5,75.

Penelitian selanjutnya yang berjudul “Produksi ASI Ibu SC dengan Pijat Oketani dan Oksitosin” yang dilakukan (Machmudah dan Hayati, 2016) di Semarang didapatkan hasil analisis data diperoleh $p = (0,000)$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa pijat oketani dilakukan selama 15 menit dengan frekuensi 2 kali sehari dengan total 6 kali

pemijatan sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat oketani dapat meningkatkan kemampuan bayi dalam menghisap payudara ibu sehingga produksi ASI semakin banyak.

Penelitian dengan judul “Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan” oleh Yasni, dkk (2020) yang jumlah sampel 35 orang ibu postpartum. Hasil analisis data diperoleh $p = (0,000)$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$. Penelitian Yasni, dkk ini menyatakan bahwa pijat oketani dilakukan selama 15 menit dengan frekuensi 2 kali sehari. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu-ibu postpartum yang mendapatkan terapi pijat oketani produksi ASInya meningkat. Hal ini dapat dibuktikan dengan bertambahnya frekuensi miksi bayi rata-rata sebanyak 6-8 kali sehari saat sesudah dilakukan pijat oketani dibandingkan dengan frekuensi miksi bayi saat sebelum dilakukan pijat oketani yaitu sebanyak 4-5 kali sehari. Terapi pijat oketani juga membuat aliran ASI menjadi lebih lancar, perubahan pada puting payudara, dan tidak adanya tanda bendungan ASI.

Dari keempat jurnal yang sudah dibahas dapat disimpulkan bahwa frekuensi pemijatan oketani yang paling efektif sebanyak 2-5 perhari kali pada setiap ibu postpartum karena rangsangan dari intervensi pijat oketani akan bekerja secara efektif bila dilakukan secara berulang dan rutin, hal ini juga didukung dengan pernyataan (Machmudah, 2017) mengatakan stimulasi pijat oketani dapat dilakukan secara berulang sebanyak dua sampai lima kali dengan langkah yang sama untuk memperoleh hasil yang efektif dalam peningkatan produksi ASI.

Table 3. Lama Pemberian Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum

No.	Nama Judul	Metode Penelitian	Analisa Data	Frekuensi & Intensitas	Kesimpulan
1	Tiarnida Nababan, Wicak Tini Hia, Nia Rahmawi, Triana Anggreni Haloho. Vol II No. 03. 2020 e-ISSN 2715-6885 Judul Jurnal "Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum dan Post SC"	Desain penelitian ini menggunakan praeksperimen dengan rancangan posttest only design. Penelitian ini menggunakan teknik Accidental Sampling dengan aspek pengukuran data menggunakan lembar observasi dengan analisis data bivariat.	Hasil analisis data diperoleh nilai $Z = -4.472$ dan nilai $p = (0,000)$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$.	Pijat oketani diberikan selama 3-5 hari.	Kesimpulan dari penelitian ini bahwa pijat oketani sangat efektif untuk meningkatkan produksi ASI dan mencegah bendungan ASI yang dibuktikan dengan penambahan frekuensi BAK dan frekuensi BAB.
2	Anita Dwi Astari & Machmudah. Vol. II No. 01. 2019. ISSN 2654-766X Judul Jurnal "Pijat Oketani Lebih Efektif Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post-Partum dengan dibandingkan dengan Teknik Marmet"	Jenis Penelitian Quasy-experiment dengan rancangan One group pretest-posttest Non-Equivalent Control Group Design. Analisis data dengan menggunakan uji Independent Sample T-Test	Selisih nilai pretest dan posttest pijat oketani lebih efektif mempengaruhi frekuensi menyusui dan frekuensi BAB dengan nilai delta frekuensi menyusui 13,5 dan frekuensi BAB 5,75.	Pijat oketani diberikan selama 7 hari.	Kesimpulan dari penelitian ini bahwa intervensi pemijatan pijat oketani dilakukan selama 7 hari kemudian didapat Frekuensi BAK sesudah diberikan pijat oketani rata-rata 8 kali perhari sedangkan saat sebelum rata-rata nya 6 kali. Untuk frekuensi BAB sesudah diberikan pijat oketani rata-rata 6 kali perhari sedangkan saat sebelum rata-rata nya 2 kali perhari.
3	Machmudah & Nikmatul Khayati. Vol IX No. 01. 2014. ISSN 104-110 Judul Jurnal "Produksi ASI Ibu SC dengan Pijat Oketani dan Oksitosin"	Jenis Penelitian Quasy-experiment dengan rancangan One group pretest-posttest Non-Equivalent Control Group Design.	Hasil analisis data diperoleh $p = (0,000)$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$.	Pijat oketani dilakukan Selama 3 hari.	Dapt disimpulkan bahwa pijat oketani dilakukan selama 3 hari dimana pijat oketani dapat meningkatkan kemampuan bayi dalam menghisap payudara ibu sehingga produksi ASI semakin banyak, dapat dilihat dari frekuensi BAK bayi dimana sebelum dilakukan pijat oketani bayi mengalami BAK sebanyak 4 kali perhari sedangkan sesudah dilakukan pijat oketani BAK bayi sebanyak 7-8 kali perhari.
4	Hilma Yasni, Yenni Sasmita, Fathimi. Vol. VIII No. 04. 2020. ISSN 2337-8085 Judul Jurnal "Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan"	Metode yang digunakan adalah dengan observasi dan wawancara dengan pendekatan Case Control Study. Pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner dan lembar observasi.	Hasil analisis data diperoleh $p = (0,000)$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$.	Pijat oketani diberikan selama 3 hari.	Ibu-ibu postpartum yang mendapatkan terapi pijat oketani produksi ASInya meningkat dan lancar, perubahan pada puting payudara yang lebih menonjol dan tidak adanya tanda bendungan ASI.

Penelitian dengan judul “Efektifitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum dan Post Seksio Sesaria” yang dilakukan Nababan, dkk (2020) dilakukan pada 35 orang ibu postpartum didapatkan hasil analisis data diperoleh nilai $Z = -4.472$ dan nilai $\rho = (0,000)$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$. Penelitian ini mengatakan bahwa selama penelitian ini, pemberian terapi pijat oketani berbeda-beda pada responden, berkisar sekitar 3-5 hari. Hasilnya pada responden, sehingga disimpulkan bahwa pijat oketani sangat efektif untuk meningkatkan produksi ASI dan mencegah bendungan ASI. Hal ini dibuktikan dengan frekuensi BAK sebelum dipijat sebanyak 6 kali perhari sedangkan sesudah dipijat sebanyak 12 kali. Untuk frekuensi BAB sebelum dipijat maksimal 2 kali perhari atau tidak sama sekali sedangkan sesudah dipijat maksimal 4 kali perhari dan minimal 1 kali perhari.

Penelitian selanjutnya yang berjudul “Pijat Oketani Lebih Efektif Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post-Partum dibandingkan dengan Teknik Marmet” yang dilakukan Astari & Machmudah (2019) dengan sampel 32 responden didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan frekuensi menyusui, BAK dan BAB pada responden setelah sang ibu diberikan pijat oketani dan marmet. Selisih nilai pretest dan posttest pijat oketani lebih efektif mempengaruhi frekuensi menyusui dan frekuensi BAB dengan nilai delta frekuensi menyusui 13,5 dan frekuensi BAB 5,75. Astari & Machmudah menyatakan bahwa intervensi pemijatan pijat oketani dilakukan selama 7 hari kemudian didapat Frekuensi BAK sesudah diberikan pijat oketani rata-rata 8 kali perhari sedangkan saat sebelum rata-rata nya 6 kali. Untuk frekuensi BAB sesudah diberikan pijat oketani rata-rata 6 kali perhari sedangkan saat sebelum rata-rata nya 2 kali perhari.

Penelitian selanjutnya yang berjudul “Produksi ASI Ibu SC dengan Pijat Oketani dan Oksitosin” yang dilakukan (Machmudah & Hayati, 2016) di Semarang didapatkan Hasil analisis data diperoleh $\rho = (0,000)$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$. Hasil penelitian bahwa pijat oketani dilakukan selama 3 hari dimana Machmudah & Hayati juga mengatakan bahwa

pijat oketani dapat meningkatkan kemampuan bayi dalam menghisap payudara ibu sehingga produksi ASI semakin banyak, dapat dilihat dari frekuensi BAK bayi dimana sebelum dilakukan pijat oketani bayi mengalami BAK sebanyak 4 kali perhari sedangkan sesudah dilakukan pijat oketani BAK bayi sebanyak 7-8 kali perhari.

Penelitian dengan judul “Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan” oleh Yasni, dkk (2020) (Yasni, dkk 2020) yang jumlah sampel 35 orang ibu postpartum. Hasil analisis data diperoleh $\rho = (0,000)$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$. Penelitian Yasni, dkk ini menyatakan bahwa pijat oketani dilakukan selama 3 hari. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu-ibu postpartum yang mendapatkan terapi pijat oketani produksi ASI nya meningkat dan lancar, perubahan pada puting payudara, dan tidak adanya tanda bendungan ASI hal ini dapat dibuktikan dengan bertambahnya frekuensi miksi bayi rata-rata sebanyak 6-8 kali sehari saat sesudah dilakukan pijat oketani dibandingkan dengan frekuensi miksi bayi saat sebelum dilakukan pijat oketani yaitu sebanyak 4-5 kali sehari.

Dari keempat jurnal yang sudah dibahas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pemberian pemijatan oketani dilakukan paling efektif selama 3 hari yaitu pada hari pertama sampai hari ketiga postpartum, karena pada tiga hari pertama postpartum ASI biasanya belum keluar, sedangkan di hari pertama mengalami penurunan produksi dan pengeluaran ASI yang disebabkan kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin, hari kedua biasanya terjadi pembengkakan payudara, sedangkan hari ketiga biasanya mengalami bendungan ASI yang menyebabkan timbulnya nyeri dengan adanya pijat oketani mencegah terjadinya bendungan ASI karena pijat oketani ini memberikan rasa nyaman sehingga akan membuat payudara menjadi lebih lembut, areola dan puting menjadi lebih elastis sehingga hormone prolaktin yang berperan dalam produksi ASI dapat bekerja lebih maksimal. Sejalan dengan pernyataan (Machmudah, 2017) yang mengatakan bahwa stimulus atau

rangsangan kekuatan otot pectoralis sehingga produksi ASI meningkat dapat efektif jika intervensi dilakukan secara rutin dalam kurun waktu selama tiga atau sampai lima hari namun

tidak menutup kemungkinan bahwa pijat oketani dapat dilakukan selama berminggu-minggu agar efektifitas yang didapatkan lebih baik.

Table 4. Perbedaan Volume ASI Dilakukan Pijat Oketani Dengan Cara Lain Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum

Nama Judul	Metode Penelitian	Analisa Data	Volume ASI			Kesimpulan
			Pijat Oketani	Pijat Marmet	Pijat Oksitosin	
Anita Dwi Astari & Machmudah. Vol. II No. 01. 2019. ISSN 2654-766X Judul Jurnal “Pijat Oketani Lebih Efektif Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post Partum dibandingkan dengan Pijat Marmet dan Pijat Oksitosin “	Jenis Penelitian Quasy-experiment dengan rancangan One group pretest-posttest Non-Equivalent Control Group Design. Analisis data dengan menggunakan uji Independent Sample T-Test	Selisih nilai pretest dan posttest pijat oketani lebih efektif mempengaruhi frekuensi menyusui dan BAB dengan nilai delta frekuensi menyusui 13,5 dan frekuensi BAB 5,75.	Volume ASI sebelum dilakukan intervensi sebanyak 19cc sedangkan setelah dilakukan intervensi sebanyak 28 cc.	Volume ASI sebelum dilakukan intervensi sebanyak 27cc sedangkan setelah dilakukan intervensi sebanyak 32 cc.	Volume ASI sebelum dilakukan intervensi sebanyak 14cc sedangkan setelah dilakukan intervensi sebanyak 18 cc.	Kesimpulan dari penelitian ini adalah dari ketiga pijat payudara, yakni pijat oketani merupakan pijat yang paling efektif jika dibandingkan dengan pijat marmet dan pijat oksitosin, pijat oketani meningkatkan volume ASI sebanyak 9 cc sedangkan pijat marmet 5 cc dan pijat oksitosin 4 cc.
Hilma Yasni, Yenni Sasmita, Fathimi. Vol. VIII No. 04. 2020. ISSN 2337-8085 Judul Jurnal “Pengaruh Pijat Oketani, Pijat Marmet, dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan”	Metode yang digunakan adalah dengan observasi dan wawancara dengan pendekatan Case Control Study. Pengumpulan data dengan kuisisioner dan lembar observasi.	Hasil analisis data diperoleh $\rho = (0,000)$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$.	Volume ASI sebelum dilakukan intervensi sebanyak 16 cc sedangkan setelah dilakukan intervensi sebanyak 31 cc.	Volume ASI sebelum dilakukan intervensi sebanyak 26 cc sedangkan setelah dilakukan intervensi sebanyak 30 cc.	Volume ASI sebelum dilakukan intervensi sebanyak 17 cc sedangkan setelah dilakukan intervensi sebanyak 21 cc.	Kesimpulan dari penelitian ini ialah dari ketiga pijat payudara, yakni pijat oketani merupakan pijat yang paling efektif jika dibandingkan dengan pijat marmet dan pijat oksitosin, pijat oketani meningkatkan volume ASI sebanyak 5 cc sedangkan pijat marmet 4 cc dan pijat oksitosin 4 cc.
Cho, Jeongsug, Ahn Heeyong, Lee Kyeong Soo. Vol XVIII No. 02. 2018. ISSN 2287-1640 Judul Jurnal “Pengaruh Pijat Payudara pada Ketidaknyamanan Payudara, Waktu Pemompa Payudara dan Komposisi ASI pada Bayi Prematur”	Metode yang digunakan adalah kelompok kontrol yang tidak setara dan pretest desain posttest dengan menggunakan uji a x kuadrat tes.	Hasil analisis data diperoleh peserta homogen dalam usia, masa gestasi, dan berat lahir. Nyeri payudara ($t=8,384$, $p < 0,001$) berkurang secara signifikan dan Ph ASI ($t=4,793$, $p < 0,001$)	Volume ASI sebelum dilakukan intervensi sebanyak 19 cc sedangkan setelah dilakukan intervensi sebanyak 25 cc	Volume ASI sebelum dilakukan intervensi sebanyak 21 cc sedangkan setelah dilakukan intervensi sebanyak 25 cc.	Volume ASI sebelum dilakukan intervensi sebanyak 20 cc sedangkan setelah dilakukan intervensi sebanyak 24 cc.	Kesimpulan dari penelitian ini ialah dari ketiga pijat payudara, yakni pijat oketani merupakan pijat yang paling efektif jika dibandingkan dengan pijat marmet dan pijat oksitosin, pijat oketani meningkatkan volume ASI sebanyak 6 cc sedangkan pijat marmet 4 cc dan pijat oksitosin 4 cc

Penelitian yang berjudul “Pijat Oketani Lebih Efektif Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post-Partum dibandingkan dengan Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin” yang dilakukan (Astari & Machmudah, 2019) dengan sampel 32 responden diperoleh hasil analisa data sebesar p-value 0,042 kemudian didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan volume ASI sebelum dan setelah dilakukan pijat oketani dengan metode pijat lain. Didapatkan hasil sebelum dilakukan pijat oketani, volume ASI sebanyak 19 cc sedangkan setelah dilakukan pijat oketani sebanyak 28 cc. Untuk teknik marmet, sebelum dilakukan intervensi volume ASI sebanyak 27 cc menjadi 32 cc sesudahnya. Sementara untuk peningkatan produksi ASI oleh pijat oksitosin yaitu dari volume ASI berjumlah 14 cc bertambah menjadi 18 cc.

Sama halnya dengan penelitian Astari & Machmudah, penelitian dengan judul “Pengaruh Pijat Oketani, Pijat Marmet dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan” oleh Yasni, dkk (2020) yang jumlah sampel 35 orang ibu postpartum. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa p-value sebesar 0,05 korelasi pijat oketani lebih kecil jika dibandingkan dengan pijat lain, dimana terdapat perbedaan setelah dilakukan pijat oketani yaitu seluruh partisipan mengalami peningkatan produksi ASI secara signifikan, perubahan pada puting payudara, dan tidak adanya tanda gejala bendungan ASI. Volume ASI pada payudara yang belum dilakukan intervensi pijat oketani sebanyak 16 cc sedangkan volume ASI pada payudara yang sudah dilakukan intervensi sebanyak 31 cc, sehingga dapat disimpulkan dalam 1 kali intervensi pijat oketani dapat meningkatkan produksi ASI sebanyak 15 cc. Sementara intervensi pijat marmet, volume ASI mengalami peningkatan produksi ASI dari 26 cc menjadi 33 cc dan untuk intervensi pijat oksitosin mengalami peningkatan sejumlah dari 17 cc bertambah menjadi 21 cc.

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Pijat Payudara pada Ketidaknyamanan Payudara, Waktu Pemompa Payudara dan Komposisi ASI pada Bayi Prematur” yang dilakukan

(Heeyoung & Kyungwoon, 2012) di Korea dengan sampel 42 responden didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan kelancaran ASI dan tingkat kenyamanan pada masing-masing responden. Pada kelompok setelah dilakukan pijat oketani memiliki nilai mean sebelum dilakukan pijat oketani. Hasil analisa bivariat menggunakan t dependen menyatakan bahwa ada perbedaan kelancaran sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan, dibuktikan dengan meningkatnya volume ASI dari sebelum dilakukan pijat. Pada pijat oketani peningkatan produksi sebanyak 19 cc sedangkan setelah dilakukan pijat sebanyak 25 cc, pada pijat marmet peningkatan produksi ASI dari 21 cc menjadi 25 cc, sedangkan pijat oksitosin peningkatan produksi ASI dari 20 cc menjadi 24 cc. Sehingga hal ini dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pijat oketani merupakan metode yang paling efektif untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

Dari hasil penelitian terdahulu yang sudah dibahas dan dapat ditarik kesimpulan bahwa pijat oketani lebih efektif bekerja untuk meningkatkan produksi ASI jika dibandingkan dengan pijat marmet dan pijat oksitosin. Hal ini dibuktikan dimana dari perbandingan ketiga pemijatan ini, hasil ASI yang diperoleh paling banyak ialah hasil yang diperoleh dari pijat oketani. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh (Machmudah, 2017) bahwa pijat oketani sangat efektif jika dibandingkan dengan pijat payudara yang lain terutama untuk ibu post partum, pijat oketani dapat menstimulus kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara menjadi lebih lembut dan elastis sehingga memudahkan bayi untuk menghisap ASI. Pijat oketani juga akan memberikan rasa lega dan nyaman secara keseluruhan pada responden, meningkatkan kualitas ASI, mencegah puting lecet dan mastitis serta dapat memperbaiki/mengurangi masalah laktasi yang disebabkan oleh puting yang rata (*flat nipple*), puting yang masuk ke dalam.

PENUTUP

Kesimpulan

Pijat oketani mempunyai pengaruh terhadap peningkatan produksi ASI karena mekanisme pijat oketani merupakan cara untuk menstimulasi otot pektoralis payudara yang menjadikan payudara elastis dan lentur sehingga produksi ASI menjadi lebih banyak dan berkualitas.

Frekuensi pemijatan oketani yang paling efektif sebanyak 2-5 kali pada setiap ibu postpartum, dengan intensitas pijat oketani yang paling efektif dilakukan secara rutin.

Pemberian pemijatan oketani dilakukan paling efektif selama 3 hari dimana lama pemberian pemijatan disesuaikan dengan lama perawatan yang dilakukan kepada ibu post partum untuk memperbanyak produksi ASI.

Pijat oketani lebih efektif bekerja untuk meningkatkan produksi ASI jika dibandingkan dengan pijat marmet dan pijat oksitosin.

DAFTAR PUSTAKA

- Astar & Machmudah. (2019). Pijat Oketani Lebih Efektif Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post- Partum dibandingkan dengan Teknik Marmet. *Universitas Muhammadiyah Semarang*, 242–248.
- Astutik, M. (2015). *Buku Pintar Kehamilan dan Masa Nifas*.
- Dinkes Kota Palembang. (2018). *Profil Kesehatan Kota Palembang*.
- Heeyoung & Kyungwoon. (2012). Pengaruh Pijat Payudara Oketani pada Ketidaknyamanan Payudara, Waktu Memompa Payudara dan Komposisi ASI pada Bayi Prematur Ibu ibu. *Jurnal Masyarakat Kerjasama*, 13(2), 701–709.
- Jeongsung, C. dkk. (2012). Effects of Oketani Breast Massage on Breast Pain, the Breast Milk pH of Mothers, and the Sucking Speed of Neonates. *Korean JWomen Health Nurs*, 18(2), 149–158.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Machmudah, D. (2017). Sukses Menyusui Dengan Pijat Oketani. *Prosiding Seminar Publikasi Hasil-Hasil Penelitian Pengabdian Masyarakat*.
- Machmudah, D. (2018). Pijat Oketani Menurunkan Kadar Hormon Kortisol Pada Ibu Menyusui di Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 4(2), 66–71.
- Machmudah dan Hayati. (2016). *Produksi ASI Ibu Post Seksio Sesarea Dengan Pijat Oketani Dan Oksitosin (Breastmilk)*. 9(1), 104–110.
- Nababan, D. (2020). Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum Dan Post Seksio Sesarea. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(3), 257–264.
- Nurhikmah & Nurdianti. (2020). Perbandingan Efektifitas Pijat Oketani dengan Pijat Oksitosin Untuk Mengurangi Keluhan Bendungan ASI di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 2(3), 21–18.
- Prawiroharjo. (2012). *Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawiriharjo*.
- Walyani. (2015). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS*.
- Yasni, D. (2020). Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan. 8(4), 555--561.