

## **Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum Sectio Caesarea Di RSUD Cilacap**

Tri Endah Widi Lestari \*, Tanti Fitriyani

STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto

\* e-mail: tari@stikesbch.ac.id

### **Abstrak**

Pada enam bulan pertama kehidupannya, ASI merupakan makanan yang paling optimal bagi bayi. 68,65% data Kabupaten Cilacap pada tahun 2021 sesuai dengan target Indonesia yaitu 80% pemberian ASI. Salah satu masalah dalam keperawatan adalah beberapa hari pertama kehidupan ditandai dengan terbatasnya produksi ASI. Hormon prolaktin dan oksitosin, yang memiliki dampak besar pada efisiensi produksi dan pelepasan ASI, mungkin tidak cukup terstimulasi untuk memberikan efek yang diinginkan. cara memijat otot pektoralis payudara dengan teknik oketani untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI. Penelitian seperti ini termasuk dalam satu kelompok. dua desain pra dan pasca tes untuk satu kelompok. Sepuluh orang dijadikan sampel untuk penelitian ini. Uji Wilcoxon digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini, dan purposive sampling adalah strategi pengambilan sampelnya. Analisis Wilcoxon menunjukkan nilai sig sebesar  $0,004 < \alpha (0,05)$ , artinya aliran ASI pada ibu postpartum caesar mengalami perubahan signifikan pada hari kedua dan ketiga setelah dilakukan pijat oketani pada salah satu payudara selama sepuluh hingga lima belas menit sekali sehari selama tiga hari.

**Kata Kunci:** Kelancaran ASI, Pijat Oketani, Postpartum, Sectio Caesarea

### **Abstract**

During the first six months of life, breast milk is the most optimal nourishment for infants. 68.65% of Cilacap district's data in 2021 corresponds to Indonesia's aim of 80% breast milk delivery. One issue with nursing is that the first few days of life are characterized by limited milk production. The hormones prolactin and oxytocin, which have a major impact on the efficient production and release of breast milk, may not be stimulated enough to provide the desired effect. ways to massage the pectoralis muscle of the breast using oketani techniques to enhance the smooth production of breast milk. Research like this belongs to a single group. two pre- and post-test designs for one group. Ten individuals made up the sample for this study. The Wilcoxon test was utilized for data analysis in this study, and purposive sampling was the sampling strategy. The Wilcoxon analysis revealed a sig value of  $0.004 < \alpha (0.05)$ , meaning that postpartum caesarea section mothers' breast milk flow significantly changed on the second and third day following an oketani massage on one breast for ten to fifteen minutes once a day for three days.

**Keywords:** Smooth breastfeeding, Oketani Massage, Postpartum, Sectio Caesarea

## **PENDAHULUAN**

Pada enam bulan pertama kehidupannya, ASI merupakan makanan yang paling optimal bagi bayi. Laktosa, emulsi lemak dalam larutan protein, dan garam anorganik ditemukan dalam ASI, yang dikeluarkan oleh kelenjar susu dan berfungsi sebagai makanan bayi. Keperawatan berkontribusi pada perkembangan otak, indra, dan keterampilan motorik serta memberikan pertahanan terhadap infeksi dan penyakit jangka panjang (Machmudah, 2017).

Menurut WHO dan UNICEF, target minimal pemberian ASI 70% pada tahun 2030 harus tercapai. Pemerintah Indonesia menetapkan 80% sebagai target minimal proporsi bayi dibawah enam bulan yang mendapat ASI eksklusif pada tahun 2024. Di Indonesia, 73,97% bayi dibawah enam bulan akan mendapat ASI eksklusif pada tahun 2023. Pada tahun 2023 Provinsi Jawa Tengah, mencapai target cakupan ASI yaitu 80,20%, dan di Kabupaten cilacap tahun 2021 cakupan pemberian ASI

mencapai 76,65%(Dinkes Cilacap, 2023).

Keberhasilan penerapan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan, seperti yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia, akan memungkinkan bayi baru lahir untuk tumbuh dan berkembang secara normal jika ASI tersedia untuk ibu menyusui. Sejumlah variabel, seperti cara melahirkan, mempengaruhi seberapa mudah ASI diproduksi, faktor psikis, faktor hormonal (prolaktin dan oksitosin), faktor gizi, penggunaan kontrasepsi, faktor fisiologis, obat anastesi, faktor menyusui atau frekuensi menyusui, berat badan lahir anak, produksi ASI yang tidak mencukupi, usia kehamilan saat lahir, merokok, penyakit akut, IMD, perawatan payudara, dukungan keluarga (Machmudah, 2017).

Menurut Rosmawaty dalam Pratiwi (2019) Faktor jenis persalinan dapat mempengaruhi jumlah ASI yang diproduksi. Ditemukan bahwa lebih sedikit bayi yang mendapat ASI dari ibu postpartum yang operasi caesar dibandingkan mereka yang melahirkan secara normal dengan hasil kelancaran

ASI pada persalinan spontan 79% dan *sectio caesarea* 29,4% nilai p-value 0,000 (Pratiwi & Ahmaniyah, 2019).

Beberapa faktor yang mempengaruhi keluarnya ASI setelah lahir dengan *sectio caesarea* antara lain stres pasca melahirkan, nyeri, tidak ada IMD, fokus pada diri sendiri, kecemasan, rasa tidak nyaman, dan efek samping obat anestesi, posisi menyusui, mobilisasi terhambat, rawat gabung yang tertunda (adanya faktor penyakit dari bayi atau ibu) (Pratiwi & Ahmaniyah, 2019).

Menurut Indiarti dalam indrayati (2018) proses kelahiran caesar menjadi kendala keberhasilan pemberian ASI, terutama pada beberapa hari pertama kehidupan. Efek samping obat anestesi dapat berpengaruh pada produksi ASI dan ibu merasa belum mampu memenuhi perannya sebagai ibu sehingga menimbulkan kecemasan yang dapat mengganggu pengeluaran ASI (Indrayati et al., 2018).

Salah satu permasalahan pemberian ASI adalah rendahnya produksi ASI pada beberapa hari pertama kehidupan. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya stimulasi

prolaktin dan oksitosin, yang dapat dicapai dengan menyusui atau cara lain. Hormon-hormon ini berdampak besar pada efisiensi produksi dan pelepasan ASI secara teratur setelah operasi *sectio caesarea* (Febri Yusnanda, 2022).

Pijat Oketani merupakan teknik perawatan payudara, pijat oketani berasal dari bidan yang menemukan metode ini yang pertama kali dipopulerkan oleh Sotomi Oketani di Jepang. Pijat Oketani terdiri dari 8 teknik untuk menstimulasi kelenjar payudara dan digunakan di beberapa negara termasuk Bangladesh, Korea, dan Jepang untuk meningkatkan kelancaran ASI dan produksi ASI, mencegah pembengkakan payudara serta meningkatkan elastisitas dan lunak aerola, puting payudara. Selain itu, pemijatan ini tidak menimbulkan nyeri atau rasa tidak nyaman, mencegah pembengkakan payudara dan kerusakan puting, memberikan rasa nyaman, serta meminimalkan kelainan payudara (Astari, 2019). metode pijat oketani yang mengencangkan otot pektoralis

payudara untuk melancarkan aliran produksi ASI (Widiawati, 2024).

Indikator kecukupan ASI pada bayi, seperti frekuensi bayi buang air kecil dan besar serta frekuensi menyusui, dapat digunakan untuk mengukur kelancaran ibu nifas dalam memproduksi ASI (Machmudah, 2017). Pada penelitian Mayasari, Yanti, dan Lailiyana (2020) menyatakan setelah mendapat pijat Oketani sehari sekali selama 5-10 menit selama 3 hari terdapat pengaruh terhadap produksi ASI pada ibu baru ( $p=0,003$ ). Bendungan ASI dan masalah terkait menyusui lainnya, seperti puting datar, dapat dihindari dengan melakukan pijat oketani, yang juga melancarkan keluarnya ASI (Mayasari & Lailiyana, 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, bersama dengan desain satu kelompok sebelum dan sesudah tes dan metodologi eksperimen semu. Sepuluh orang dijadikan sampel untuk penelitian ini. Purposive sampling dengan kriteria inklusi merupakan

metode yang digunakan dalam metodologi pengambilan sampel ibu nifas post *sectio caesarea* hari pertama, ASI belum keluar lancar, tidak ada komplikasi masa nifas, tidak ada penyakit menular, bayi sehat dan rawat gabung di ruangan, bayi tidak ada komplikasi atau masalah menyusui, ibu nifas bersedia menjadi responden, memiliki keluhan ASI belum keluar atau belum lancar, ibu nifas yang bersalin di RSUD Cilacap. Dengan menggunakan uji normalitas Shapiro Wilk, analisis data dilakukan dan dilanjutkan Uji *Wilcoxon* digunakan untuk analisis pengaruh atau perbedaan variabel. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kelancaran produksi ASI dari indikator kecukupan ASI pada bayi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Hasil Penelitian**

Hasil analisis mengenai kelancaran menyusui ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan pijat oketani adalah sebagai berikut.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi BAK (Buang Air Kecil) Sebelum dan Sesudah

	<i>Sebelum</i>		<i>Sesudah</i>		<i>Mean</i>
	<i>H1</i>	<i>H2</i>	<i>H3</i>		
<b>Kurang</b>					
Jumlah	5	0	0	0	1,25
(%)	50	0	0	0	12,5
<b>Cukup</b>					
Jumlah	5	10	10	10	8,75
(%)	50	100	100	100	87,5

Berdasarkan hasil dari tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi BAK bayi usia 1–3 menunjukkan dalam keadaan normal yaitu  $\geq 6$  kali dalam 24 jam sebesar 87,5%.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi BAB (Buang Air Besar) sebelum dan sesudah

	<i>Sebelum</i>		<i>Sesudah</i>		<i>Mean</i>
	<i>H1</i>	<i>H2</i>	<i>H3</i>		
<b>Kurang</b>					
Jumlah	5	5	1	0	2,75
(%)	50	50	10	0	27,5
<b>Cukup</b>					
Jumlah	5	5	9	10	7,25
(%)	50	50	90	100	72,5

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa bayi usia 1-3 hari frekuensi BAB 2-4 kali dalam 24 jam pertama dikategorikan bayi baru lahir normal sebanyak 72,5%. Bayi baru lahir usia 24 jam pertama masih mengeluarkan

mekonium yang berwarna hitam dan akan berubah warna dan konsistensinya berubah sekitar lebih dari 48 jam pertama.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Menyusui Sebelum Dan Sesudah

	<i>Sebelum</i>		<i>Sesudah</i>		<i>Mean</i>
	<i>H1</i>	<i>H2</i>	<i>H3</i>		
<b>Kurang</b>					
Jumlah	10	5	2	0	4,25
(%)	100	50	20	0	42,5
<b>Cukup</b>					
Jumlah	0	50	8	10	5,75
(%)	0	50	80	100	57,5

Berdasarkan tabel 4

menunjukkan frekuensi menyusui bayi usia 1-2 hari belum dilaksanakan maksimal yaitu frekuensi menyusui yang benar 8-12 kali sehari dengan persentase 57,5%.

**Tabel 4.** Kelancaran ASI Sebelum dan Sesudah

	<i>Sebelum</i>		<i>Sesudah</i>		<i>Mean</i>
	<i>H1</i>	<i>H2</i>	<i>H3</i>		
<b>Tidak Lancar</b>					
Jumlah	10	5	1	0	4
(%)	10	50	10	0	40
<b>Lancar</b>					
Jumlah	0	5	9	10	7,25
(%)	0	50	90	100	72,5

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa kelancaran ASI pada penelitian ini diukur dari meningkatkan jumlah ASI yang

diproduksi sebesar 72,1 % dengan melihat payudara yang kencang dan penuh sebelum menyusui bayi dan ASI mengalir dari puting

**Tabel 5.** Perbedaan Kelancaran ASI ibu postpartum Sebelum dan Sesudah

	(n)	Mean	SD	Sig
Pretest	0	2.00	0.66	0,00
Posttest	10	7.40	0.69	4

Berdasarkan data pada tabel.5 menunjukan bahwa ada perbedaan kelancaran ASI sebelum dan setelah pijat oketani ditunjukkan dengan nilai sig sebesar 0,004 yang menunjukkan nilai kurang dari 0,05. Oleh karena itu H0 ditolak, namun H1 disetujui.

## **2. Pembahasan**

Penelitian ini memberikan perlakuan pada 10 ibu postpartum dengan *sectio caesarea* hari pertama di RSUD Cilacap yang diseleksi berdasarkan dengan tujuan responden penelitian. Penatalaksanaan pijat oketani selama 10-15 menit pada setiap payudara, sehingga waktu pelaksanaan memerlukan sekitar 20-30 menit, dilaksanakan sebanyak 1 kali dalam sehari dan selama 3 hari. Dalam uji coba ini, para ibu menerima pijat oketani 12 jam setelah operasi caesar.

Pelaksanaan selama 3 hari karena pasien postpartum dengan *sectio caesarea* rata-rata melakukan rawat inap di rumah sakit maksimal 3 hari apabila tidak ada komplikasi postpartum. Karena prolaktin dan oksitosin tidak terstimulasi dalam tiga hari pertama setelah melahirkan, penelitian menunjukkan bahwa pijat Oketani bermanfaat selama tiga hari. Pada awal kehidupan bayi, persediaan ASI biasanya sedikit, namun meningkat pada hari ke 2 sampai 3 sebagai respons terhadap penurunan hormon progesteron (Fatrin, 2021).

Hal sejalan dengan penelitian dari Anggraini (2022) menemukan bahwa pemberian pijat oketani selama tiga hari berturut-turut dapat meningkatkan volume produksi ASI ( $p=0,000$ ). Rerata sebelum intervensi adalah 82,41 ml dengan standar deviasi 41,46, dan rerata pasca intervensi adalah 135,98 ml dengan standar deviasi 50,09. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian pijat oketani sehari sekali selama tiga hari berturut-turut dapat meningkatkan volume produksi ASI (Anggraini et al., 2022). Pada penelitian Permata sari

dalam widiawati (2024) Terapi pijat, yang dilakukan dua kali sehari selama 15 menit masing-masing pada pagi dan sore hari selama tiga hari berturut-turut, telah terbukti meningkatkan produksi ASI dengan cara yang paling efisien (Widiawati, 2024).

Hasil pada penelitian menunjukkan peningkatan signifikan Setelah pijat oketani, indikator kecukupan produksi ASI pada bayi baru lahir dapat dievaluasi berdasarkan seberapa sering dan warna buang air kecilnya. Sebab, bayi akan mendapat manfaat dari kelancaran produksi ASI, frekuensi BAB dan tekstur serta tanda kelancaran ASI dari adanya peningkatan produksi ASI dapat dinilai dari payudara yang tegang/penuh dan sampai menetes ASI pada setiap payudara.

#### **a. Frekuensi BAK**

Penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi BAK (buang Air Kecil) setelah pijat oketani pada bayi usia 1-3 hari menunjukkan rata-rata 87,5% yang artinya bahwa frekuensi bayi normal yaitu 6-8 kali dalam 24 jam berwarna kuning jernih. Menurut Mardiningsih dalam Buhari (2018)

menyebutkan bahwa frekuensi BAK dapat sebagai indikator penilaian dari kecukupan asupan ASI, dengan frekuensi Bak sebanyak 6-8 kali dalam 24 jam (Buhari et al., 2018).

Frekuensi BAK pada bayi penelitian ini diobservasi selama 3 hari pertama bayi baru lahir. Frekuensi BAK sebelum diberikan perlakuan menunjukkan frekuensi BAK belum seluruhnya responden mengalami frekuensi BAK 6-8 dalam 24 jam sebesar 50%. Setelah diberikan pijat oketani frekuensi BAK pada seluruh responden sebesar 100% lebih dari enam kali buang air kecil berwarna kuning dalam periode 24 jam termasuk dalam kategori tipikal. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Buhari (2018) menyimpulkan bahwa ada pengaruh pijat oketani pada peningkatan frekuensi BAK bayi pada hari ke 2 sampai hari ke 3 (Buhari et al., 2018). Sejalan dengan penelitian lain dari Hidayah (2023) menyimpulkan bahwa frekuensi BAB sebelum diberikan pijat oketani pada ibu postpartum sebanyak 5x dalam 24 jam dan mengalami peningkatan setelah diberikan pijat oketani sebanyak 8x sehari (Nurul

Hidayah et al., 2023). Penelitian Machmudah (2016) menyebutkan bahwa ibu postpartum dengan *sectio caesarea* diberikan pijat oketani selama 3 hari menunjukkan produksi ASI semakin banyak dengan penilaian frekuensi BAK bayi sebelum dipijat sebanyak 4 kali dan setelah diberikan pijat oketani frekuensi BAK meningkat menjadi 7-8 kali sehari (Machmudah & Khayati, 2016).

#### **b. Frekuensi BAB**

Frekuensi BAB (buang air besar) penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan dari sebelum dan sesudah diberikan pijat oketani. Pada sebelum dan hari pertama belum mengalami peningkatan, frekuensi BAB sebanyak <2 kali sehari dengan tekstur masih mekonium atau 24 jam pertama kehidupan bayi baru lahir, kotoran kental, kental, berwarna hijau tua, dan mengalami peningkatan pada hari kedua dan ketiga sebanyak > 2 kali sehari dengan tekstur kekuningan tidak terlalu kental dan tidak terlalu encer. Sejalan dengan penelitian dari Buhari (2018) menyebutkan bahwa adanya peningkatan signifikan frekuensi BAB pada hari kedua sampai

ketiga (Buhari et al., 2018). Menurut penelitian Mahmudah dan Atsari (2019), rata-rata frekuensi buang air besar meningkat dari dua kali sehari sebelum mendapat pijat oketani menjadi enam kali sehari setelahnya (Astari, 2019).

Karena kemudahan pencernaan ASI, bayi baru lahir yang menerimanya akan lebih sering buang air besar dibandingkan mereka yang mendapat susu formula. Bayi dengan refleks yang kuat untuk mengeluarkan tinja akan melakukannya setiap kali menyusui. Menyusui meningkatkan frekuensi buang air besar (mekonium), yaitu cara bayi mengeluarkan bilirubin yang ditemukan pada hari pertama kehidupannya. Penyakit kuning neonatal dapat terjadi jika bayi baru lahir tidak cukup buang air besar karena bilirubin terserap ke dalam usus. kolostrum pada kandungan ASI pertama sangat bermanfaat mengeluarkan bilirubin karena bersifat laksatif. Menurut Farida (2022) frekuensi bayi normal 3-4 sehari pada awal kelahiran dengan konsistensi tinja lembek dan berbau khas. Hal ini akan terjadi sampai bayi usia 16 minggu



pertama (Nur Farida & Ismiakriatin, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Khayati (2016) menyebutkan bahwa frekuensi BAB bayi baru lahir yang diberikan ASI sebanyak 6-8 kali sehari (Machmudah & Khayati, 2016). Penelitian lain dari Junita (2022) menyebutkan bahwa pijat oketani dapat meningkatkan frekuensi BAB bayi baru lahir (Junita et al., 2022).

### **c. Frekuensi Menyusu**

Berdasarkan penelitian ini menunjukan bahwa frekuensi menyusu pada bayi sebelum dan sesudah mengalami peningkatan. Frekuensi menyusu sebelum sebanyak < 8 kali sehari, sedangkan mengalami peningkatan pada hari pertama sesudah diberikan pijat oketani sebanyak 50%, hari kedua sebanyak 80% dan ketiga sebanyak >8 kali atau semau bayi kurang dari 2 jam. Sejalan dengan penelitian dari Buhari (2018) menyebutkan pada hari kedua atau ketiga, pijat oketani berdampak pada seberapa sering bayi menyusu (Buhari et al., 2018). Menurut penelitian Nurul Hidayah dkk. (2023), menyusu dilakukan enam kali sehari sebelum

menerima pijat oketani dan sepuluh kali setelahnya. Astari (2019) menemukan bahwa pijat oketani pada salah satu payudara yang dilakukan lima kali selama empat menit mengurangi frekuensi menyusu hingga empat belas kali per hari (Astari, 2019).

Peningkatan frekuensi menyusu pada seluruh responden sudah memberikan ASI secara *direct breastfeeding* (metode menyusu langsung dari payudara) mencapai 100% secara *on demand* atau semau bayi. Pemberian ASI tidak dibatasi akan merangsang produksi ASI dan membantu pencegahan pembengkakan payudara, bayi mampu mengosongkan satu payudara sekitar 4-7 menit. Hisapan bayi akan merangsang sel alveoli berkontraksi sehingga ASI terdorong keluar, semakin sering dan lama bayi menyusu bayi sekitar 10-12 kali sehari selama 10-20 menit pada masing payudara dapat meningkatkan produksi ASI sehingga kebutuhan nutrisi ASI bayi tercukupi yang dapat memicu kenaikan berat badan bayi. Menurut penelitian Yulianto (2022) frekuensi menyusu yang sering (>8

kali sehari) memiliki peluang 2,438 kali membantu kelancaran ASI dibandingkan pada ibu postpartum yang memiliki frekuensi menyusui rendah (<8 kali sehari) (Yulianto et al., 2022)

#### **d. Kelancaran ASI**

Kelancaran ASI pada penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan signifikan pada hari kedua sebanyak 90%, dan pada hari ketiga sebanyak 100%. Menurut Setyaningrum (2018) dalam Hidayah (2023) pada hari pertama post partum produksi ASI menurun karena adanya penurunan hormon oksitosin dan hormon prolaktin kemudian meningkat hari kedua sampai ketiga sebagai respon penurunan hormon progesteron. Sejalan dengan penelitian Arifin (2017) dalam Hidayah (2023) Pramudya produksi ASI keluar lancar pada ibu postpartum *sectio caesarea* pada hari kedua dan ketiga (Nurul Hidayah et al., 2023).

Kelancaran produksi ASI dapat dinilai dari indikator ASI menetes dan memancar deras saat dihisap bayi dan sebelum disusukan ke bayi payudara terasa penuh atau tegang, bayi mampu

mengosongkan setiap payudara sekitar 10 menit payudara bergantian. Menurut Indrayati (2018) melaporkan bahwa bayi tampak bahagia dan akan segera tertidur setelah menyusui selama tiga hingga empat jam, hal ini menunjukkan bahwa produksi ASI mudah diamati. Bayi juga buang air kecil enam hingga delapan kali. Sejalan dengan penelitian Dewi salam indrayati (2018) kelancaran ASI ibu postpartum 70,7% dengan ditandai produksi ASInya menetes dan memancar deras pada saat dihisap bayi (Indrayati et al., 2018).

Pada penelitian ini ibu post partum *sectio caesarea* dapat mengalami keterlambatan pengeluaran ASI karena adanya penurunan hormon (oksitosin dan prolaktin), nyeri pada luka operasi, kecemasan dan efek samping dari obat anastesi. Setelah anastesi hilang ibu akan merasakan nyeri sehingga lebih berfokus pada dirinya dan tidak memperhatikan bayinya yang akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan ibu akan mengakibatkan peningkatan hormon kortisol sehingga terhambatnya reflek *let down* untuk mengeluarkan ASI.

Selain itu efek samping jenis obat anastesi bupivacaine dan fentanyl dapat mempengaruhi produksi ASI (Indrayati, 2018). Akan tetapi dalam penelitian ini hanya mengukur kelancaran ASI, kecemasan dan efek obat tidak diukur. Upaya untuk meningkatkan kelancaran ASI yaitu peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin dapat diterapkan melalui pijat oketani. Menurut penelitian morhen dalam Setyaningrum (2018) di university of california los angeles membuktikan bahwa hormon oksitosin dan prolaktin dapat ditingkatkan dengan memberikan pemijatan selama 15 menit untuk meningkatkan hormon oksitosin dan penurunan hormon adrenocorticotropin (ACTH).

Menurut Kabir dalam Oktalina (2018), teknik pemijatan Oketani dapat menstimulasi kekuatan otot dada dan melebarkan pembuluh darah untuk melancarkan aliran darah. Setiap pembuluh darah memiliki ujung reseptor yang bila dipijat dapat merangsang aliran darah ke otak. Hipotalamus dirangsang oleh kelenjar hipofisis anterior untuk memproduksi prolaktin, hormon yang terlibat dalam

produksi ASI. Prinsip metode ini adalah memisahkan kelenjar susu dari dinding dada, melembutkan payudara dan mengeluarkan ASI.

#### **e. Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Asi**

Nilai sig sebesar 0,004 lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya perbedaan aliran ASI sebelum dan sesudah pijat oketani, sehingga mendukung kesimpulan penelitian. Oleh karena itu, h0 diabaikan dan h1 disetujui (Indrayati et al., 2018).

Pijat oketani tidak menimbulkan rasa sakit. Pijat oketani merupakan bagian dari pijat laktasi yang bertujuan untuk membantu kelancaran ASI, pencegahan bendungan ASI, memberikan relaksasi pada ibu postpartum, mengurangi nyeri dan lainnya. Pada pijat oketani ini ada 8 teknik pemijatan. Setiap payudara mendapat perawatan selama 15 hingga 20 menit untuk teknik 1 hingga 7, yaitu retro mammae atau pemisahan kelenjar susu, dan metode terakhir yaitu pemerasan ASI pada kedua payudara. Pijat oketani memiliki kemampuan melembutkan payudara dan meningkatkan elastisitas areola

dan putting karena dapat merangsang otot pektoralis payudara sehingga dapat mempermudah bayi menyusu. Penekanan pada alveoli dapat membantu kelancaran produksi ASI semakin banyak (Machmudah, 2017).

Pada penelitian ini seluruh bayi melakukan metode menyusui *direct breastfeeding* (metode menyusu langsung dari payudara) secara *on demand* atau semau bayi. Faktor dari hisapan bayi juga membantu menyebabkan otak menerima sinyal dari ujung saraf sensorik yang mengelilingi payudara, yang selanjutnya memicu kelenjar hipofisis anterior melepaskan hormon prolaktin. Sel alveolar payudara dirangsang untuk membuat ASI oleh hormon prolaktin. Rangsangan dari isapan bayi dapat menstimulasi pengeluaran hormon oksitosin di hipofisis posterior untuk menimbulkan kontraksi. Kontraksi ini yang akan memeras ASI keluar dari alveoli memasuki sistem saluran dan berjalan melalui saluran laktiferus untuk mencapai rongga mulut bayi (Fatrin, 2021).

Guna mengurangi rasa cemas dan meningkatkan respon kecewa saat menyusui, pijat oketani dapat membantu menghasilkan rasa menenangkan. Pada penelitian ini tidak menilai kecemasan ibu, akan tetapi dilakukan wawancara selama pelaksanaan tentang kenyamanan pijatan yang tidak menimbulkan rasa nyeri dan ibu merasa lebih rileks, sehingga ibu merasa lebih tenang dan nyaman. Hal ini sejalan dengan penelitian Machmudah (2016) setelah pijat oketani ibu postpartum merasakan berkurangnya kekencangan dan peningkatan elastisitas pada areola dan puting susu, sehingga proses menyusui menjadi lebih mudah. Dengan memberikan tekanan pada alveoli saat pemijatan, aliran ASI menjadi lebih lancar sehingga mengurangi nyeri pasca operasi caesar dan meningkatkan relaksasi (Machmudah, 2016) . Penelitian lain dari Romlah (2019) Tingkat kecemasan yang dialami ibu nifas sebelum dan sesudah menerima pijat oketani berbeda-beda antara satu ibu dengan ibu yang lain, ibu yang satu dengan ibu lainnya merespons dengan

lebih tenang, rileks, dan nyaman saat menyusui, sehingga ASI lebih lancar mengalir (Romlah & Rahmi, 2019). Sejalan dengan Hilma (2020) pijat oketani memberikan efek positif pada ibu post partum, areola dan puting terasa elastis dan konsistensi payudara menjadi lebih lunak, serta produksi ASI meningkat (Hilma, Yasni, Sasmita, 2020).

Penelitian ini membuktikan bahwa setelah diberikan pijat oketani adanya peningkatan kelancaran ASI pada hari kedua sampai ketiga 100% dari 10 responden. Sejalan dengan penelitian Sudarmi (2023) ibu nifas yang diberikan pijat oketani pada metode persalinan secara spontan dan *sectio caesarea* memiliki hasil produksi ASI lancar sebanyak 60,9% (Sudarmi & Sukesi, 2023). Pada penelitian Mayasari, Yanti, dan Lailiyana (2020) menyatakan setelah mendapat pijat Oketani sehari sekali selama 5-10 menit selama 3 hari terdapat pengaruh terhadap produksi ASI pada ibu nifas ( $p=0,003$ ). Pijat oketani mendorong keluarnya ASI dan membantu mencegah masalah berikut yang terjadi selama menyusui pada ibu

nifas antara lain puting susu rata, bendungan ASI (Mayasari & Lailiyana, 2020).

## KESIMPULAN

Menurut temuan penelitian, memijat setiap payudara selama sepuluh hingga lima belas menit setiap hari selama tiga hari dianjurkan untuk oketani, membuktikan ada pengaruh pijat oketani ( $\text{sig}=0,004$ ) pada kelancaran ASI ibu *postpartum sectio caesarea* di RSUD Cilacap dengan adanya peningkatan pada indikator dari kecukupan ASI bayi meliputi frekuensi BAK, frekuensi BAB, frekuensi menyusui dan kelancaran ASI secara signifikan pada hari kedua sampai ketiga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, F., Erika, & Ade Dilaruri. (2022). Efektifitas Pijat Oketani dan Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 93–104.  
<https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.24144>
- 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.
- 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>
- Dinkes Cilacap. (2023). *RENSTRA 2023 - 2026*. 26.
- Fatrin, T. (2021). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*, 10(2), 42–52.
- Febri Yusnanda, T. ayu pratiwi. (2022). Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesarea dengan Breast Care dan Pumping Elektrik RSUD Delia Selesai Kabupaten Langkat Tahun 2020 Increased Breast Milk Production in Post Sectio Caesarea Mothers with Breast Care and Electric Pumping. *Midwifery Health Journal*, 7(2), 2022.
- Hilma, Yasni, Sasmita, F. (2020). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan. *Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Humaniora*, 4(2), 117–123.
- Indrayati, N., Nurwijayanti, A. M., & Latifah, E. M. (2018). PERBEDAAN PRODUKSI ASI PADA IBU DENGAN PERSALINAN NORMAL DAN SECTIO CAESAREA Novi Indrayati \*, Andriyani Mustika Nurwijayanti, Eva Mia Latifah. *PERBEDAAN PRODUKSI ASI PADA IBU DENGAN PERSALINAN NORMAL DAN SECTIO CAESAREA Novi*, 6(2), 95–104.
- Junita, N., Susaldi, Fauziah, N., Dwimeiza Sulistyowati, P., Hamida Maisaroh Nurlatu, S., & Nafs, T. (2022). Pijat Oketani Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(3), 138–144. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i3.16>
- Machmudah. (2016). Kombinasi Pijat Oketani Dan Oksitosin Terhadap Parameter Produksi Asi Pada Ibu Post Seksio Sesarea Di Rumah Sakit Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Semarang*, 1–12.
- Machmudah. (2017). *SUKSES MENYUSUI DENGAN PIJAT OKETANI*. September.
- Machmudah, & Khayati, N. (2016).

- Produksi Asi Ibu Post Seksio Sesarea Yang Dilakukan Pijat Oketani Dan Oksitosin. *Kesehatan*.
- Mayasari, W., & Lailiyana, Y. (2020). The Effect of Oketani Massage on Breast Milk in Post Partum Mother in Pmb Dince Safrina. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 8(1), 38–45.
- Nur Farida, L., & Ismiakriatin, P. (2022). Pijat Oketani untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Post Partum: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 3(2), 86–95. <https://doi.org/10.22437/jini.v3i2.21368>
- Nurul Hidayah, S., Nurrohmah, A., Widodo, P., Profesi Ners, P., Ilmu Kesehatan, F., Surakarta, A., & Sakit Pandan Arang Boyolali, R. (2023). Pengaruh pijat oketani terhadap produksi asi pada ibu nifas di Ruang Adas Manis Rsud Pandan Arang Boyolali. *Jurnal OSADHAWEDYAH*, 1(3), 221–230.
- Pratiwi, I. G. D., & Ahmaniyah, A. (2019). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN IBU POST SC DALAM MENYUSUI BAYINYA DI RUANG MAWAR RSUD. Dr. H. SOEWONDO KENDAL. *Wiraraja Medika*, 9(1), 28–30. <https://doi.org/10.24929/fik.v9i1.693>
- Romlah, S. N., & Rahmi, J. (2019). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 90. <https://doi.org/10.52031/edj.v3i2.10>
- Sudarmi, S. N. B., & Sukesni, N. (2023). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 5(JUNI), 207–212.
- Widiawati, D. (2024). Postpartum Period. *PIJAT OKETANI MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA MASA POSTPARTUM*, 12(1), 74–81. <https://doi.org/10.1891/9780826166654.0008>
- Yulianto, A., Safitri, N. S., Septiasari, Y., & Sari, S. A. (2022). Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(2), 68. <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i2.416>