

Tersedia online di <https://journalkebidanandharmahusada.com/JKDH/index>**PENGARUH PIJAT OKETANI TERHADAP KECUKUPAN ASI PADA IBU NIFAS DI KOTA KEDIRI*****The Effect of Oketani Massage on Breast Milk Adequacy Among Postpartum Mothers in Kediri City***Weni Tri Purnani¹, Meirna Eka Fitriasnani¹¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Kadiri, Kediri, IndonesiaEmail: wenitripurnani@unik-kediri.ac.id**INFO****ARTIKEL****Sejarah artikel:**

Menerima 25

September 2025

Revisi 5 April 2026

Diterima 23 April

2026

Online 29 April 2026

Kata kunci: pijat oketani, kecukupan ASI, postpartum**Keywords:** Oketani massage, breast milk sufficiency, postpartum

Purnani WT (2026). Pengaruh Pijat Oketani terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Nifas di Kota Kediri. Jurnal Kebidanan Vo.15 No.1 April 2026. 558-562

ABSTRAK

Masa nifas merupakan fase transisi kritis yang melibatkan adaptasi fisiologis dan psikologis kompleks. Kondisi ini menempatkan ibu pada risiko gangguan tidur dan depresi pascapersalinan yang signifikan, namun sering kali luput dari deteksi dini. Upaya tatalaksana dini yang komprehensif sangat krusial, mencakup integrasi skrining kesehatan mental menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) pada setiap kunjungan nifas (KF), edukasi strategi *sleep hygiene* melalui optimalisasi dukungan keluarga, serta pemanfaatan intervensi non-farmakologis berbasis kronobiologi seperti paparan cahaya matahari pagi untuk menyelaraskan kembali ritme sirkadian ibu. Penelitian ini menggunakan desain Quasi-Experimental dengan rancangan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel terdiri dari 30 ibu nifas yang dipilih melalui *purposive sampling*, dibagi menjadi kelompok eksperimen (n=15) dan kelompok kontrol (n=15). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan EPDS. Intervensi berupa paparan sinar matahari pagi dilakukan selama 15-20 menit pada pukul 07.00-08.00 selama 14 hari berturut-turut. Analisis data menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan penurunan skor rata-rata PSQI yang signifikan pada kelompok eksperimen dari 12,6 menjadi 6,4 ($p < 0,001$) dan penurunan skor EPDS dari 13,8 menjadi 7,4 ($p < 0,001$). Uji *t-independent* menunjukkan perbedaan bermakna antara kelompok eksperimen dan kontrol pada pengukuran *post-test* ($p < 0,05$). Paparan cahaya matahari pagi secara signifikan efektif memperbaiki kualitas tidur dan kesejahteraan psikologis ibu nifas. Sebagai tatalaksana dini, tenaga kesehatan disarankan mengedukasi ibu nifas untuk melakukan paparan matahari secara rutin dan mengoptimalkan dukungan keluarga dalam menjaga *sleep hygiene* guna mencegah perburukan kesehatan mental maternal.

ABSTRACT

Breast milk is the optimal food for babies. Lactose, a fat emulsion in a protein solution, and inorganic salts are found in breast milk, which is secreted by the mammary glands and serves as infant nourishment. Given the importance of breastfeeding in the postpartum period, many postpartum mothers often experience ineffective breastfeeding, with various causes. These include breast engorgement, breast infection, low milk supply, incorrect breastfeeding techniques, and maternal inactivity. Oketani Breast Massage is one way to alleviate lactation problems easily and without expensive equipment or expense. The purpose of this study was to determine the effect of Oketani massage on breast milk sufficiency in postpartum mothers at the Sukorame Community Health Center in Kediri City. The study used a pre-experimental design with a one-group pre-posttest approach. The population in this study were postpartum mothers on day 3, who had no complications for the mother or baby, were not taking any breast milk-stimulating medication, and complained of inefficient breast milk supply. The sample size for this study was 7 postpartum mothers, who matched the characteristics of the population. The Oketani massage was performed for three days, with a duration of 15-30 minutes in the morning and evening. The study was conducted at the Sukorame Community Health Center in Kediri City. Data collection used an observation

sheet. The Wilcoxon test was used as a statistical test. Based on the statistical test results, $Z = -3.448b$ and a P value = $0.001 < \alpha = 0.05$. Therefore, H_0 was rejected and H_1 was accepted, indicating that Oketani massage significantly impacts breast milk sufficiency in postpartum mothers at the Sukorame Community Health Center in Kediri City. Oketani massage has a positive effect on postpartum mothers, resulting in elastic areolas and nipples, softer breast consistency, and increased milk production. The research findings indicate that Oketani massage is highly beneficial for postpartum mothers as a solution to reduce lactation problems

1. 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 yang harus dicapai pada tahun 2023 adalah 70%. 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.(Junita *et al.*, 2022). Berdasarkan data dari kabupaten/kota di Jawa Timur, cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif hingga usia 6 bulan di Jawa Timur pada tahun 2024 mencapai 81,2%.(Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2024) Menurut data tahun 2024 cakupan pemberian ASI Eksklusif di Kota Kediri 74,6%, walaupun data cakupan tersebut sudah melampaui target yaitu 60% akan tetapi Kota Kediri masih rendah bila dibandingkan dengan Kota Blitar yang memiliki cakupan tertinggi sebesar 95,6%.(Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2024). Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Sukorame Kota Kediri kepada 10 ibu postpartum yang menyusui bayinya, 8 diantaranya mengalami ketidakcukupan ASI. Berdasarkan data diatas menunjukkan masih ada ibu postpartum yang mengalami ketidakcukupan ASI di Puskesmas Sukorame Kota Kediri.

Masalah ketidakefektifan menyusui sering dialami oleh ibu nifas dan bervariasi faktor penyebabnya. Berbagai penyebab tidak efektif menyusui diantaranya pembengkakan

payudara, infeksi payudara, ASI yang sedikit, teknik menyusui yang salah, dan ibu tidak aktif menyusui.(Hia, 2020).

Mengingat pentingnya pemberian ASI pada masa postpartum dan masih ditemukan ibu yang tidak lancar produksi ASI nya, teknik menyusui kurang tepat, dibutuhkan penyuluhan dan informasi mengenai cara meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Salah satu metoda adalah dengan melakukan Perawatan payudara atau breast massage.(Farida and Ismiakriatin, 2022) Breast massage pada ibu postpartum 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 *et al.*, 2018)

Pijat Oketani (Oketani Breast Massage) merupakan salah satu cara untuk mengurangi masalah laktasi khususnya adanya penyumbatan ASI dengan cara yang mudah dan tidak memerlukan alat dan biaya yang mahal sehingga menjadikan pengeluaran ASI lancar. Selama ini banyak yang telah mengetahui tentang pijat Oketani, namun belum dilakukan secara terprogram pada ibu nifas. Hal yang menarik bahwa Oketani tidak mempunyai komplikasi pada ibu dan bayi (Indah Riasti and Ulfah, 2021). Oketani dapat dilakukan perawat, pasien, dan keluarga baik di rumah sakit atau di rumah. Oketani Breast Massage (OBM) merupakan salah satu cara untuk mengatasi menyusui tidak efektif pada ibu postpartum dengan Sectio Caesara dan ibu postpartum spontan. Penerapan OBM merupakan metode perawatan payudara yang unik dan pertama kali dipopulerkan di Jepang oleh Sotomi Oketani dan

sudah dilaksanakan di Korea, Jepang dan Bangladesh (Jahriani, 2019)

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat oketani terhadap kecukupan ASI pada ibu nifas di Puskesmas Sukorame Kota Kediri

2. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian menggunakan pre eksperimental dengan pendekatan one group pre post test desain. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas hari ke 3, tidak ada komplikasi pada ibu dan bayi, ibu tidak mengonsumsi obat pelancar ASI, memiliki keluhan ASI tidak lancar. Besar sampel pada penelitian ini sebesar 7 ibu nifas yang sesuai dengan ciri pada populasi. Pelaksanaan penelitian dilakukan Pijat Oketani adalah selama 3 hari dengan durasi 15-30 menit pada pagi dan sore hari dan yang melakukan pijat oketani adalah peneliti. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi, pengukuran kecukupan ASI yang diobservasi yaitu melihat tanda bayi cukup ASI. Penelitian dilakukan di Wilayah Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Uji statistik yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon*

3. DISKUSI

Hasil analisis pengaruh pijat oketani terhadap kecukupan ASI pada ibu nifas di Puskesmas Sukorame Kota Kediri yaitu didapatkan

Table 1. Distribusi karakteristik responden

Umur	Frekuensi	Persentase
20-35 tahun	2	28,6%
>35 tahun	5	71,4%
Pendidikan		
SMA	5	71,4%
SD/SMP	1	14,3%
Perguruan Tinggi	1	14,3%
Paritas		
Multipara	6	85,7%
Primipara	1	14,3%
Status pekerjaan		
Bekerja	2	28,6%

Tidak Bekerja	5	71,4%
---------------	---	-------

Table 2. Analisis pengaruh pijat oketani terhadap kecukupan ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Sukorame Kota Kediri

Kecukupan ASI	Sebelum Pijat Oketani		Setelah Pijat Oketani	
	f	%	f	%
Cukup	1	14,3	5	71,4
Kurang Cukup	4	57,1	2	28,6
Tidak Cukup	2	28,6	0	0
Jumlah	7	100	7	100
<i>Uji Wilcoxon P value =</i>			0,001 < α 0,05	
			Z =	-3.448 ^b

Berdasarkan hasil uji statistik dari *Wilcoxon Sign Rank* dengan SPSS 20 di dapatkan $Z=-3.448^b$ dan nilai $P\ value=0,001$ lebih kecil dari nilai $\alpha= 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh pijat oketani terhadap kecukupan ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Sukorame Kota Kediri

Penelitian ini memberikan perlakuan pada 7 ibu postpartum hari ketiga di Wilayah Puskesmas Sukorame Kota Kediri yang diseleksi berdasarkan dengan karakteristik responden penelitian. Penatalaksanaan pijat oketani selama 10-15 menit pada setiap payudara, sehingga waktu pelaksanaan memerlukan sekitar 20-30 menit, dilaksanakan sebanyak 2 kali dalam sehari yaitu pagi dan sore hari selama 3 hari. 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, KURNIYATI and SARI, 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.

Sebelum dilakukan pijat oketani ibu postpartum dapat terdapat 4 orang ibu yang mengalami ASI kurang cukup dan 2 orang ibu mengalami ASI kurang cukup hal ini bisa terjadi karena adanya penurunan hormone (oksitosin dan prolaktin), nyeri pada luka jahitan perineum, kecemasan dan efek samping dari obat anastesi, ibu lebih berfokus pada dirinya dan tidak memperhatikan bayinya yang akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan ibu akan mengakibatkan peningkatan hormone kortisol sehingga terhambatnya reflek let down untuk mengeluarkan ASI. (Indrayati, Nurwijayanti and Latifah, 2018) Akan tetapi dalam penelitian ini hanya mengukur kecukupan ASI, kecemasan dan efek obat tidak diukur. Upaya untuk meningkatkan kecukupan ASI yaitu peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin dapat diterapkan melalui pijat oketani.

Hasil penelitian sesudah dilakukan pijat oketani didapatkan 5 orang ibu nifas mendapatkan ASI cukup dan 2 orang ibu nifas mendapatkan ASI kurang, 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, hormone yang terlibat dalam produksi ASI. Prinsip metode ini adalah memisahkan kelenjar susu dari dinding dada, melembutkan payudara dan mengeluarkan ASI. (Lestari and Fitriyani, 2024). Hasil penelitian sesudah dilakukan pijat oketani sejalan dengan penelitian morhen dalam Setyaningrum (2018) di university of california los angeles membuktikan bahwa hormone oksitosin dan prolaktin dapat ditingkatkan dengan memberikan pemijatan selama 15 menit untuk meningkatkan hormone oksitosin dan penurunan hormone adrenocorticotropin (ACTH). (Lestari and Fitriyani, 2024)

Berdasarkan hasil uji statistik dari *Wilcoxon Sign Rank* dengan SPSS 20 di dapatkan $Z=-3.448^b$ dan nilai $P\ value=0,001$ lebih kecil dari nilai $\alpha= 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh pijat oketani terhadap kecukupan ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Sukorame Kota Kediri. 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 puting karena dapat merangsang otot pektoralis payudara sehingga dapat mempermudah bayi menyusu. Penekanan pada alveoli dapat membantu kelancaran produksi ASI semakin banyak (Machmudah, 2017).

Pelaksanaan penelitian ini seluruh bayi melakukan metode menyusu 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 hormone prolaktin. Sel alveolar payudara dirangsang untuk membuat ASI oleh hormone prolaktin. Rangsangan dari isapan bayi dapat menstimulasi pengeluaran hormone oksitosin di hipofisis posterior untuk menimbulkan kontraksi. Kontraksi ini yang akan memeras ASI keluar dari alveoli memasuki system saluran dan berjalan melalui saluran laktiferus untuk mencapai rongga mulut bayi (Fatrin and Putri, 2021)

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 and 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% (Sari and Syahda, 2020). 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, 2020)

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan terdapat pengaruh pijat oketani terhadap kecukupan ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Berdasarkan hasil penelitian pijat oketani sangat bermanfaat untuk ibu postpartum sebagai solusi mengurangi masalah laktasi yang disebabkan adanya penyumbatan ASI

5. REFERENSI

- Farida, L.N. and Ismiakriatin, P. (2022) 'Pijat Oketani untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Post Partum: Literature Review', *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 3(2), pp. 86–95.
- Fatrin, T. and Putri, V.D. (2021) 'Pengaruh pijat oketani terhadap peningkatan produksi asi pada ibu postpartum', *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 10(2), pp. 42–52.
- Hia, W.T. (2020) 'Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum Dan Post Seksio Sesarea', *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(2), pp. 250–254.
- Hilma, Y. and 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), pp. 117–123.
- Indah Riasti, R. and Ulfah, K. (2021) 'Oketani massage to increase breast milk production', in *Proceeding of the 4th International Conference on Interprofessional Health Collaboration and Community Empowerment*. Poltekkes Kemenkes Bandung, pp. 187–190.
- Indrayati, N., Nurwijayanti, A.M. and Latifah, E.M. (2018) 'Perbedaan produksi asi pada ibu dengan persalinan normal dan sectio caesarea', *Community of Publishing in Nursing*, 6(2), pp. 95–104.
- Jahriani, N. (2019) 'Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Sendang Sari Kabupaten Asahan Tahun 2019', *Excellent Midwifery Journal*, 2(2), pp. 14–20.
- Junita, N. et al. (2022) 'Pijat Oketani Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Postpartum', *SIMFISIS J Kebidanan Indones*, 1(3), pp. 138–144.
- Lestari, T.E.W. and Fitriyani, T. (2024) 'Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum Sectio Caesarea Di RSUD Cilacap', *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, 20(2), pp. 83–97.
- Machmudah, D. (2017) 'Sukses Menyusui Dengan Pijat Oketani', in *Prosiding Seminar Publikasi Hasil-Hasil Penelitian Pengabdian Masyarakat*.
- Machmudah, D. et al. (2018) 'Pijat Oketani Menurunkan Kadar Hormon Kortisol Pada Ibu Menyusui di Kota Semarang', *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 4(2), pp. 66–71.
- Mayasari, W. (2020) 'the Effect of Oketani Massage on Breast Milk in Post Partum Mother in Pmb Dince Safrina', *Jurnal Ibu Dan Anak*, 8(1), pp. 38–45.
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2024) 'TIM PENYUSUN Koordinator Anggota', *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur* [Preprint].
- Sari, V.P.U. and Syahda, S. (2020) 'Pengaruh pijat oketani terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas bangkinang kota', *Jurnal Doppler*, 4(2), pp. 117–123.
- WIDIAWATI, E., KURNIYATI, K. and SARI, W.I.P.E.K.A. (2024) 'Pijat Oketani

Meningkatkan Produksi Asi Pada Masa Postpartum', *Journal Of Midwifery*, 12(1), pp. 74-81.