



# Penyuluhan Pijat Oketani Dalam Penanganan Bendungan Asi

Putri Rizkiyah Salam\*<sup>1</sup>, Merissa Pramudita\*<sup>2</sup> Mutiara Afkirana Agustin\*<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKES BHAKTI AL-QODIRI

<sup>3</sup>Program Studi D3 Kebidanan

\*e-mail: [sputririzkiyah@gmail.com](mailto:sputririzkiyah@gmail.com)<sup>1</sup>

[merissapramudita@gmail.com](mailto:merissapramudita@gmail.com)

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

## Abstrak

Pijat oketani merupakan salah satu pengobatan yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut dan mempercepat produksi ASI. Untuk meningkatkan produksi ASI, pijat oketani merupakan terapi tambahan yang digunakan bersamaan dengan teknik perawatan payudara. Dengan meningkatkan kekuatan otot pektoralis, pijat oketani dapat membantu ibu menyusui memproduksi ASI lebih banyak, membuat payudara lebih elastis, dan mengurangi kejadian bendungan ASI. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengetahui keampuhan pijat oketani dalam mencegah dan mengobati bendungan ASI pada ibu nifas serta dalam membesarkan payudara.

**Kata kunci:** Pijat Oketani, Bendungan ASI, Ibu Nifas

## Abstract

*Oketani massage is one treatment that can be used to overcome this problem and speed up breast milk production. To increase breast milk production, oketani massage is an additional therapy used in conjunction with breast care techniques. By increasing the strength of the pectoralis muscles, oketani massage can help breastfeeding mothers produce more breast milk, make their breasts more elastic, and reduce the incidence of breast milk dams. The aim of this service is to determine the efficacy of oketani massage in preventing and treating breast milk dams in postpartum mothers and in enlarging breasts.*

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

## 1. PENDAHULUAN

Pembengkakan payudara, terkadang disebut bendungan ASI, adalah masalah umum. Bendungan ASI diyakini disebabkan oleh kurangnya pengosongan kelenjar yang menyempitkan saluran laktiferus. Pembesaran payudara, yang mungkin mulai terjadi tiga atau empat hari setelah melahirkan, adalah ciri khasnya. [1].

Berdasarkan statistik SDKI 2015, terdapat 77.231 ibu nifas di Indonesia yang mengalami bendungan ASI pada tahun 2015. Angka ini meningkat sebesar 37,12%. Bendungan ASI bisa terjadi ketika saluran laktiferus ibu menyusut. Hal ini juga dapat terjadi jika ibu mempunyai kelainan pada putingnya, seperti puting datar atau cekung, atau jika ibu tidak mengetahui cara merawat payudaranya [2].

ASI dapat terganggu karena kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan payudara, kelainan bentuk puting seperti puting datar, terbalik, atau cekung, atau karena penyempitan saluran laktiferus di payudara ibu [3]. Jika ASI tidak diperah, ASI akan menumpuk di payudara dan membuat areola payudara lebih terlihat. Putingnya juga menjadi lebih rata dan bayi semakin sulit menghisap. Sang ibu mengalami demam, payudaranya sangat sakit, dan kulit di sekitarnya tampak lebih merah dan berkilau. [4].

Bendungan ASI juga bisa disebabkan oleh penyempitan saluran laktiferus pada payudara ibu atau karena ibu memiliki kelainan seperti puting datar atau terbalik. Bendungan ASI merupakan peningkatan aliran limfe vena pada payudara untuk mempersiapkan proses laktasi [5]. Saluran laktiferus menyempit, menghambat aliran ASI, aliran vena dan limfatik, serta meningkatkan tekanan pada saluran ASI dan alveoli, yang semuanya dapat menyebabkan kerusakan pada ASI. Biasanya penyebab terjadinya hal ini adalah kelainan pada puting susu atau penumpukan ASI yang tidak keluar sehingga menyumbatnya [6].

Pijat Oketani merupakan salah satu teknik perawatan payudara. Teknik manajemen yang disebut pijat oketani dapat membantu mengatasi masalah menyusui seperti payudara bengkak dan produk ASI tidak mencukupi [7]. Delapan teknik tangan membentuk pijat oketani: satu teknik untuk memerah payudara kiri dan kanan dan tujuh cara untuk memisahkan retromammæ, atau kelenjar susu. menggunakan pijatan tanpa rasa sakit untuk membantu ibu nifas mengatasi tantangan mereka [9]. Ibu menyusui yang mengalami masalah mungkin akan terobati dengan pijat oketani. Ibu pasca melahirkan dapat merasakan kenyamanan dan kelegaan dari ketidaknyamanan dengan pijat oketani, yang juga membantu merilekskan tubuh mereka. Dibandingkan dengan pijat payudara tradisional, pijat ini berbeda. Pijat oketani akan memfasilitasinya dengan melembutkan payudara dan meningkatkan elastisitas areola dan puting [10].

## 2. METODE

Di Desa Patemon, Kecamatan Arjasa, enam ibu baru berpartisipasi dalam proyek relawan komunitas. Beberapa langkah awal yang dilakukan sebelum memulai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ibu nifas, dituangkan dalam alur kegiatan sebagai berikut:

### 1. Tahap persiapan

Tahap ini, lokasi target layanan diamati. Untuk mengumpulkan informasi, dilakukan observasi mengenai keadaan lingkungan Jember dan permasalahan yang dihadapi para ibu baru.

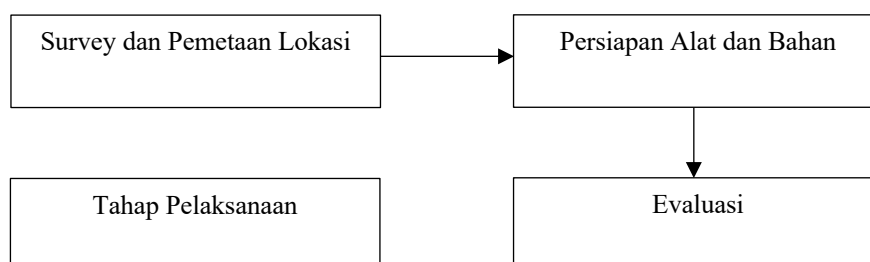
### 2. Pelaksanaan Program

Proyek pengabdian kepada masyarakat ibu nifas dilaksanakan sesuai dengan timeline yang telah ditentukan. Pijat ibu nifas dan perawatan payudara merupakan salah satu contoh terapi komplementer yang diberikan sebagai respons terhadap keluhan atau permasalahan yang dialami ibu nifas.

### 3. Tahap Evaluasi

Ibu nifas mendapat pengarahan melalui pengobatan tambahan sebelum menjalani evaluasi. Evaluasi diberikan dengan lembar kuesioner dan kemudian dilakukan analisis data. Kuesioner diberikan sebelum dan sesudah pemberian edukasi komplementer.

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:





Gambar 1. Alur Kegiatan Pelaksanaan Program

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Rancangan dan pelaksanaan upaya sosialisasi Edukasi Pijat Oketani dalam Penanganan Bendungan ASI Ibu Post Partum di Desa Patemon Kecamatan Arjasa telah terlaksana dengan baik, hal ini terlihat dari antusias para ibu peserta. Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang Edukasi Pijat Oketani untuk Mengelola Bendungan ASI. Setelah menyelesaikan latihan ini, semua ibu menyusui akan memiliki pemahaman dasar tentang Oijat Oketani. Pijat oketani merupakan salah satu alternatif atau pengobatan yang membantu ibu menyusui dengan lebih mudah memberikan ASI pada bayinya. Ibu dapat menghindari dan mengatasi masalah bendungan ASI dengan mempelajari lebih lanjut tentang pijat oketani.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Terapi Komplementer pada Ibu Nifas

### 4. KESIMPULAN

Dalam penyuluhan ini, pijat Oketani merupakan pengganti atau pengobatan yang membantu ibu memberikan ASI kepada bayinya dengan lebih mudah. Dengan mempertimbangkan kesesuaian materi dengan masyarakat tempat kegiatan dilaksanakan, maka para ibu yang menerimanya mampu berbagi ilmu yang telah dipelajarinya, dan peserta pengabdian berdedikasi menjadi orang yang bermanfaat guna meningkatkan angka

keberhasilan menyusui di lingkungan masyarakat dengan menerapkan pijat oketani di masyarakat. Diyakini bahwa dengan mengedukasi ibu menyusui tentang pijat oketani, akan lebih banyak masyarakat yang mengetahuinya.

#### DAFTAR PUSTAKA

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