

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 8 No. 1	Edition: Oktober 2025 - April 2026
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received : 16 Oktober 2025	Revised: -----	Accepted: 25 Oktober 2025

PENGARUH PIJAT OKETANI TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI KLINIK PRATAMA FITRI ASIH KEC.PATUMBAK TAHUN 2025

Kristin Natalia¹, Ester Lita Sinuhaji²
Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua
e-mail : kristin.desember28@gmail.com

Abstract

Introduction: Optimal breast milk production is essential to support the growth and development, especially in the early years of life. However, many postpartum mothers experience problems with breast milk production, which can be caused by various factors such as stress, lack of nutrition, and lack knowledge regarding breast care techniques. Oketani massage is a non-pharmacological method that is able to increase prolactin hormone, and stimulate oxytocin hormone and make the breasts smoother and more elastic. **Research Objective:** This study aims to determine the effect of Oketani massage on breast milk production in postpartum mothers. The research design is a Quasi-Experiment study with one grub pretest-posttest design. Sampling was conducted using total sampling with 15 respondents. The research instrument used an observation sheet to measure breast milk production through indicators such as breastfeeding frequency, the number of times the baby urinates, the baby's calmness after breastfeeding, and the baby's weight gain. **Research Results:** The results obtained from the Paired Sample t-Test obtained a p-value of 0.008, where $p < \alpha$ (0.05), so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepting. **Conclusion:** It can be concluded that Oketani massage has an effect on breast milk production in postpartum mothers at Fitri Asih Primary Clinic, Kec.Patumbak. Therefore, it is recommended that healthcare workers and postpartum mothers apply Oketani massage as a non-pharmacological method to increase breast milk production in postpartum mothers.

Keywords : Oketani Massage, Breast Milk Production, Postpartum Mothers

1. PENDAHULUAN

Melakukan pemberian ASI eksklusif sepenuhnya Selama periode enam bulan pertama bayi merupakan rekomendasi WHO dan UNICEF. Namun, berdasarkan data Riskesdas 2023, cakupan ASI eksklusif di Indonesia tercatat 50,85% yang mana angka ini masih sangat rendah dibandingkan

dengan sasaran yang telah ditetapkan secara nasional. Di Kabupaten Deli Serdang, cakupan pemberian ASI menunjukkan variasi yang signifikan, di mana Kecamatan Patumbak hanya mencapai angka 4%. Rendahnya cakupan ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain produksi ASI yang sedikit, kurangnya pengetahuan

ibu, minimnya dukungan keluarga, kondisi psikologis ibu yang tidak stabil, serta asupan nutrisi yang tidak mencukupi.

Produksi susu ibu yang terhambat merupakan salah satu masalah signifikan dalam menyusui. Berbagai aspek yang berperan dalam proses memproduksi ASI meliputi stres, frekuensi menyusui yang rendah, kondisi kesehatan ibu, hingga teknik perlekatan bayi yang kurang tepat. Selain itu, rasa tidak nyaman saat menyusui dan kelelahan juga turut menjadi hambatan bagi ibu dalam memberikan ASI. Produksi ASI yang rendah tidak hanya berakibat pada kondisi kesehatan ibu, melainkan juga mengganggu asupan nutrisi penting bagi bayi, yang pada akhirnya berisiko terhadap pertumbuhan dan daya tahan tubuh bayi (Evawanna Anuhgera et al., 2020).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang diketahui dapat merangsang peningkatan volume ASI adalah pijat Oketani. Teknik ini termasuk dalam metode pijat payudara, berasal dari Jepang dan berfokus pada stimulasi otot pektoralis untuk melancarkan aliran ASI. Teknik ini dipercaya dapat membuat jaringan payudara menjadi lebih elastis, meningkatkan jumlah kelenjar susu, serta memperlancar pengeluaran ASI. Berbagai hasil riset sebelumnya Data memperlihatkan bahwa intervensi tersebut efektif signifikan mampu mengoptimalkan volume ASI serta turut berdampak pada kenaikan berat badan bayi. (Tamar & Pransiska, 2023).

Melihat pentingnya peningkatan produksi ASI pasca persalinan dan adanya potensi pijat Oketani sebagai salah satu metode alternatif, Dengan demikian, studi ini difokuskan guna mengidentifikasi sejauh mana pijat Oketani berpengaruh dalam volume ASI pada ibu nifas.

Pijat oketani merupakan metode yang dikembangkan di Jepang Untuk membantu memperlancar volume ASI dengan cara menstimulasi pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin. Studi yang dilakukan oleh Shahri pada tahun 2020 di Jepang menunjukkan bahwa pijat Oketani dapat membantu meningkatkan kualitas ASI serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi baru lahir. (Shahri, M. M et al, (2020). Sehubungan dengan latar belakang yang telah diuraikan, adapun sasaran dari studi ilmiah ini adalah untuk mengkaji efek pijat oketani dalam kuantitas ASI pada ibu nifas di Klinik Pratama Fitri Asih Kec. Patumbak.

2. METODE

Penelitian ini dirancang memakai metode Quasi Eksperimen oleh skema Pengukuran sebelum serta sesudah intervensi pada satu kelompok yang tidak melibatkan kelompok pembandingan (kontrol). Penelitian ini memiliki populasi berupa semua ibu nifas pasca persalinan di Klinik Fitri Asih Kecamatan Patumbak. Teknik sampling yang diterapkan adalah total sampling, sehingga semua populasi dijadikan sebagai bagian dari sampel, yaitu 15 orang. Intervensi pijat Oketani dilakukan 2x sehari, pagi dan sore, dalam waktu 1 minggu dengan durasi pijat 15-20 menit. Analisa data menggunakan tingkat signifikansi $p\text{-value} > \alpha$ (0.05) yaitu dengan uji normalitas data Shapiro-wilk. Hasil data penelitian ini di uji dengan menerapkan uji Paired sample t-Test.

3. HASIL

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Ibu Nifas

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik ibu nifas

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia		
<20 Th	3	20,0
20-35 Th	10	66,7
>35 Th	2	13,3
Total	15	100
Paritas		
Primipara	10	66,7
Multipara	5	33,3
Total	15	100
Pendidikan		
SMP	2	13,3
SMA	11	73,3
Perguruan Tinggi	2	13,3
Total	15	100
Pekerjaan		
Bekerja	5	33,3
Tidak Bekerja	10	66,7
Total	15	100

Dari Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari karakteristik responden untuk usia mayoritas ditemukan 20-35 tahun sebanyak 10 orang dengan presentasi (66,7%) dan sebagian besar ibu nifas paritas primipara sebanyak 10 orang dengan presentasi (66,7%) dan

pada dan secara garis besar ibu nifas pendidikan terakhir mayoritas pada pendidikan SMA sebanyak 11 orang dengan presentasi (73,3%), dan hampir seluruh ibu nifas yang tidak bekerja atau sebagai IRT sebanyak 10 orang dengan presentasi (66,7%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi produksi ASI pada ibu nifas sebelum dilakukan pijat oketani di Klinik Pratama Fitri Asih Tahun 2025

No	Produksi ASI	N	Std. Deviation	Mean	Min	Max
1	Pretest	15	0,915	2,53	1	4

Dari tabel tersebut terlihat bahwa dari 15 responden, rerata produksi ASI dilihat dari sebelum (pretest) diberikan pijat oketani dengan nilai SD 0,986 dengan nilai minimal 1 dan maksimal 4.

Tabel 3 Rata-rata Produksi ASI pada ibu nifas sesudah dilakukan pijat oketani di Klinik Pratama Fitri Asih Tahun 2025

No	Produksi ASI	N	Std. Deviation	Mean	Min	Max
1	Posttest	15	1,195	4,07	2	6

Data pada tabel di atas mengindikasikan bahwa dari 15 responden, rerata produksi ASI dilihat dari sebelum (pretest) diberikan pijat oketani dengan nilai SD 1,352 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 6.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4 Hasil uji statistik dengan Paired sample t-Test

VARIABEL	MEAN $\pm$ SD	SELISIH MEAN	95 % (C-I)	t	P-Value
PRETEST	2.53 $\pm$ 0.915	-1.467	-2.217	-4.190	0.001
POSTTEST	4.07 $\pm$ 1.195		-0.716		

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4 di atas di temukan hasil bahwa rerata sebelum (pretest) didapatkan hasil 2.53 dengan standar deviasi 0.915 berbanding terbalik dengan sesudah (posttest) dengan nilai rerata 4.07 memiliki standar deviasi 1.195, memiliki selisih mean -1.467 dengan 95% C-I antara -2.217 sampai dengan -0,716, dengan hasil t sebesar -4.190, dengan hasil nilai p Value sebesar $0.001 < \alpha (0,05)$. Analisis data kategori menunjukan bahwa terjadi perubahan status produksi ASI terjadi pada sebagian besar responden setelah dilakukan intervensi pijat Oketani. Total 15 ibu nifas yang menjadi sampel penelitian, sebanyak 13 orang mengalami kondisi ASI yang sedikit sebelum di lakukan pijat oketani, sementara hanya 2 orang yang telah memiliki produksi asi yang lancar sejak awal. Setelah diberikan intervensi pijat oketani, sebanyak 10 dari 13 responden yang sebelumnya mengalami hambatan dalam produksi dan kelancaran ASI menunjukkan peningkatan menjadi produksi asi yang tercukupi dan lancar. Apabila digabungkan dengan 2 responden yang sejak awal sudah berada dalam kondisi produksi ASI cukup dan tetap konsisten hingga posttest, maka total terdapat 12

orang (80%) yang mengalami produksi ASI yang tercukupi dan lancar setelah dilakukan pijat oketani. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh intervensi tersebut, dilakukan analisis ukuran efek menggunakan Cohen's d dan di peroleh nilai $d = 1,13$ yang menunjukkan bahwa Pijat Oketani memiliki dampak yang kuat dan bermakna Dalam meningkatkan volume ASI pada ibu nifas, Karena nilai $d > 0,8$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang mengindikasikan adanya pengaruh pijat Oketani pada ibu nifas di Klinik Pratama Fitri Asih Kec.Patumbak 2025.

Pijat Oketani efektif dalam merangsang peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berkontribusi dalam menghasilkan ASI, sedangkan oksitosin berfungsi dalam pelepasan ASI. Hormon oksitosin diproduksi oleh kelenjar hipofisis belakang. Fungsinya adalah menyalurkan ASI yang telah dihasilkan oleh prolaktin ke saluran laktiferus, sehingga dapat tersedia untuk bayi melalui proses menyusui. Melalui pijat oketani, kelenjar mammae akan berkembang dan menjadi lebih besar, sehingga jumlah kelenjar penghasil susu bertambah dan produksi ASI meningkat. Proses ini

juga membuat payudara lebih lembut, fleksibel, dan Penerapan pijat Oketani membuat area puting dan sekitarnya menjadi lebih elastis dan fleksibel Selain itu, pijat ini memperbaiki kualitas ASI karena adanya peningkatan pada kandungan solids, konsentrasi lemak, dan gross energy.

Stimulasi oketani mampu memperkuat otot pectoralis, meningkatkan volume ASI dan menjaga elastisitas serta kelembutan payudara, sehingga memperlancar proses menyusui. Oleh karena itu, semakin kuat daya hisap bayi dan semakin sering frekuensi menyusui, maka produksi ASI akan cenderung meningkat (Dewita et al., 2022).

Menurut (Anggraini et al., 2022) Keuntungan dari pijat oketani adalah guna memperlancar aliran dan meningkatkan sekresi ASI, yang pada akhirnya meningkatkan volume ASI. Teknik pijat ini berkontribusi dalam menjaga kelembutan serta elastisitas jaringan payudara di sekitar leher puting, puncak puting, serta areola tanpa menimbulkan rasa sakit atau ketidaknyamanan dan pijat ini bisa memberikan dampak positif bagi bayi, seperti meningkatkan refleks, membantu pertambahan berat badan, dan menambah kepuasan bayi saat menyusui. Teknik manual oketani bertujuan untuk mengatasi gangguan dengan memisahkan secara manual adhesi pada jaringan payudara dan fascia pektoral utama, yang berfungsi untuk memulihkan kinerja payudara. Metode ini dikenal sebagai pembukaan ke dalam mammae. Mekanisme dasar dari payudara terdiri dari gerakan yang melibatkan gerakan dorongan ke atas dan tarikan ke atas yang Tujuannya adalah untuk meningkatkan mobilitas jaringan payudara dari dasar menuju peningkatan vaskularitas, yang

selanjutnya meningkatkan aliran susu.

Hasil perhitungan ukuran efek menggunakan Cohen's d menunjukkan nilai 1,13, yang termasuk dalam kategori efek besar. Hal ini mengindikasikan bahwa pijat oketani tidak hanya memberikan perubahan yang signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki pengaruh yang kuat secara praktis dan klinis dalam merangsang volume ASI.

Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Syahda, 2020) yang menggunakan uji t test berpasangan. yang membuktikan bahwa rerata volume ASI yang dihasilkan oleh ibu setelah melahirkan, sebelum penerapan pijat oketani adalah 82,40 cc. Di sisi lain, setelah pijat oketani diberikan, Rerata volume ASI ibu tersebut berkembang hingga 105,20 cc dengan perolehan p value sebesar 0,000 ($\leq 0,005$). Hasil analisis memperlihatkan keteraturan produksi ASI yang lebih baik setelah pelaksanaan teknik pijat Oketani. Penelitian yang dilakukan (Fasiha et al., 2022) menerangkan yakni pijat oketani yang diberikan kepada ibu postpartum sejak hari pertama hingga hari ketujuh terbukti berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Dampak intervensi ini tercermin melalui peningkatan intensitas menyusui, BAB dan BAK secara pasti mulai hari ke-2 hingga hari ke-7. Penemuan ini selaras dengan hasil penelitian terdahulu.

Penelitian oleh Shahri pada tahun 2020 di Jepang menunjukkan Penerapan pijat Oketani berkontribusi terhadap peningkatan kualitas ASI secara menyeluruh. serta mempercepat pertumbuhan dan perkembangan bayi baru lahir (Shahri et al., 2020). Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh

peneliti, selain untuk meningkatkan produksi ASI, responden menunjukkan sikap yang tenang dan nyaman, tanpa tanda-tanda merasa sakit saat pemijatan berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi ini mampu mengurangi kecemasan, walaupun pengukuran untuk itu tidak dilaksanakan. Peneliti hanya fokus pada pengukuran produksi ASI.

Selain itu, responden yang telah menerima intervensi mengungkapkan bahwa pijat oketani Pijat Oketani memberikan kenyamanan pada payudara tanpa menimbulkan rasa sakit, disertai perubahan berupa payudara yang lebih lembut dan peningkatan volume ASI setelah pemijatan. Adanya perubahan yang ditandai dengan payudara menjadi lebih lembut akibat pijat oketani membangkitkan hormon prolaktin yang berperan dalam peningkatan volume ASI. Selain itu, pijatan ini juga mengoptimalkan hormon oksitosin yang penting untuk mekanisme pengeluaran ASI.

Melalui observasi langsung kepada responden, peneliti dapat mengetahui dan mengevaluasi Kontribusi pijat Oketani dalam mendukung peningkatan volume ASI pada ibu nifas. Secara keseluruhan, Melalui observasi yang dilakukan, diperoleh temuan bahwa seluruh responden pada umumnya menunjukkan peningkatan produksi ASI

1. KESIMPULAN

Ditemukan perbedaan yang bermakna dalam produksi ASI antara pra dan pasca pelaksanaan pijat Oketani, dengan p value sebesar $0,001 < 0,05$. Temuan ini mengindikasikan efektivitas pijat Oketani berdampak nyata terhadap kuantitas ASI pada ibu nifas di

Klinik Pratama Fitri Asih Kec, Patumbak.

Berdasarkan hasil analisis ukuran efek menggunakan Cohen's d dan di peroleh nilai $d = 1,13$ yang mengindikasikan bahwa Pijat Oketani berkontribusi secara penting dalam Dalam mendukung peningkatan volume ASI pada ibu nifas, Karena nilai $d > 0,8$.

5. SARAN

Diharapkan pelaksanaan pijat Oketani dapat ditingkatkan serta diadakan edukasi atau riset mengenai pijat Oketani yang Ditujukan kepada ibu hamil yang akan melahirkan dan menjalani periode nifas.

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 SE-Articles), 93–104. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.24144>
- Dewita, D., Nurfadillah, N., Dewita, D., Veri, N., & Henniwati, H. (2022). Pengaruh Pijat Oketani terhadap Pencegahan Bendungan Asi pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 26–33. <https://doi.org/10.35874/jib.v12i1.1011>
- Evawanna Anuhgera, D., Sitorus, R., Jalilah Ritonga, N., & Wahyuni Siregar, W. (2020). Pengaruh Oketani Massage Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Postpartum Di Praktik Bidan Mandiri (Pbm) Kasih Ibu Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3(2), 6–12.

- <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R>
- Fasiha, Achmad, I. H., & Wabula, W. M. (2022). Sukses Menyusui dengan Pijat Oketani. Poltekkes Kemenkes Maluku, September, 220–225.
- 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. <https://core.ac.uk/download/pdf/354977898.pdf>
- Shahri, M. M., Nourian, M., Varzeshnejad, M., & Nasiri, M. (2020). The Effect of Oketani Breast Massage on Successful Breastfeeding, Mothers' Breastfeeding Support Need, and Breastfeeding Self-Efficacy: A Clinical Trial Study The effect of Oketani breast massage on successful breastfeeding, mothers' breastfeeding support n. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-64870/v1>
- Tamar, M., & Pransiska, R. (2023). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui The Effect of Oketani Massage on Increasing Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers. Jurnal Inspirasi Kesehatan, 1(2).