

PENELITIAN ASLI

SOSIALISASI TERAPI PIJAT OKETANI DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM DI WILAYAH DESA NAMO GAJAH

Hilda Yani Karo Karo¹, Faija Sihombing², Chainny Rhamawan³, Sri Yunita Perangin angin⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Audi Indonesia, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 16 Januari 2026

Direvisi: 21 Januari 2026

Diterima: 30 Januari 2026

Diterbitkan: 07 Februari 2026

Kata kunci: terapi pijat oketani; produksi asi; Ibu post partum.

Penulis Korespondensi: Hilda Yani

Karo Karo

Email: hildayanyikaban5@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain ASI tidak segera keluar pada hari pertama pasca melahirkan, ibu merasa ASI keluar sedikit, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan putting susu ibu dan pengaruh promosi susu pengganti ASI. Pijat oketani juga merupakan salah satu metode breast care yang tidak menimbulkan rasa nyeri.

Tujuan: Pijat oketani bertujuan untuk menstimulus kekuatan otot pectoralis yang dapat meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara menjadi lebih lembut dan elastis sehingga memudahkan bayi untuk mengisap ASI.

Metode: Pijat Oketani adalah teknik perawatan payudara dari Jepang yang dikembangkan oleh Sotomi Oketani, bertujuan melunakkan jaringan payudara, memperbaiki elastisitas puting, dan meningkatkan produksi serta aliran ASI tanpa rasa sakit. Pijatan ini efektif mengatasi puting terbenam/datar, mencegah mastitis, dan meningkatkan kualitas ASI (protein/karbohidrat).

Hasil: Tujuan utama Meningkatkan produksi ASI, melancarkan ASI yang tersumbat, dan membuat puting lebih menonjol agar bayi mudah menyusui. Teknik ini bekerja langsung pada jaringan payudara (bukan punggung), memberikan rasa nyaman, tidak menimbulkan nyeri, dan efektif mencegah payudara bengkak. Manfaat Meningkatkan produksi ASI dengan menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin. Membuat payudara lebih kenyal dan lembut. Mengurangi stres dan kecemasan ibu nifas. Membantu bayi lebih mudah menyusui, sehingga meningkatkan berat badan bayi. Waktu Pelaksanaan Paling efektif dilakukan pada hari pertama hingga ke-5 setelah melahirkan (postpartum). Durasi Dilakukan selama kurang lebih 10-20 menit per sesi. Teknik ini aman dan dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih atau bidan yang menguasai metode tersebut untuk membantu ibu menyusui mengatasi masalah

ASI kurang lancar. Banyak ibu yang mengalami kesulitan dalam pemberian ASI disebabkan oleh masalah pada payudara yang dapat menyebabkan berhentinya pemberian ASI. Masalah menyusui yang sering terjadi seperti breast engorgement dapat menyebabkan rasa sakit pada puting karena produksi ASI yang berlebihan. Oketani massage adalah salah satu teknik yang dapat membantu ibu postpartum mengatasi beberapa kesulitan tersebut untuk memperlancar proses laktasi serta menyokong pertumbuhan bayi. Tujuan dari tinjauan sistematik ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas *oketani massage* terhadap *breast engorgement* pada ibu postpartum serta melihat aspek masalah lain pada ibu dan bayi. .

Kesimpulan: Hasil dari sosialisasi yang telah dilaksanakan di wilayah Desa Namo Gajah ini menunjukkan bahwa teknik *oketani massage* efektif untuk mengurangi *breast engorgement* pada ibu postpartum. Selain *outcome* utama, *oketani massage* bisa meningkatkan kadar oksitosin ibu, menurunkan nyeri payudara, meningkatkan kenyamanan dan kepuasan dalam menyusui pada ibu.

Jurnal Abdimas Mutiara
e-ISSN: 2722-7758
Vol. 7 No. 1, Februari, 2026 (P231-238)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/7>

DOI: <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6848>

How To Cite: Karo karo, H. Y., Faija Sihombing, Chainny Rhamawan, & Sri Yunita Perangin angin. (2026). SOSIALISASI TERAPI PIJAT OKETANI DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM DI WILAYAH DESA NAMO GAJAH. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 7(1), 231–238. <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6848>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Sistem Informasi Fakultas Sain dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Menyusui merupakan cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI berperan serta dalam perkembangan kognitif, sensorik, motorik dan memberikan perlindungan terhadap infeksi dan penyakit kronis.

Produksi ASI dipengaruhi oleh faktor hormonal (prolaktin dan oksitosin), asupan makanan, kondisi psikis ibu, perawatan payudara, frekuensi bayi menyusu, konsumsi obat-obatan /kontrasepsi hormonal (Kompas, 2024). Perawatan payudara akan merangsang payudara dan mempengaruhi hypopise untuk mengeluarkan hormon progesteron, estrogen dan oksitosin lebih banyak. Hormon oksitosin akan menimbulkan

kontraksi pada sel-sel lain sekitar alveoli sehingga air susu mengalir turun ke arah puting.

Pijat Oketani merupakan perawatan payudara yang unik yang pertama kali dipopulerkan oleh Sotomi Oketani dari Jepang dan sudah dilaksanakan di beberapa Negara antara lain Korea, Jepang dan Bangladesh. Sotomi menjelaskan bahwa menyusui dapat meningkatkan kedekatan (bonding) antara ibu dengan bayi sekaligus mendukung pertumbuhan fisik dan mental anak secara alami. Pijat Oketani dapat membantu ibu menyusui dalam mengatasi kesulitan saat menyusui bayi mereka. Pijat oketani dapat memberikan rasa nyaman dan menghilangkan rasa nyeri pada ibu postpartum.

Tubuh ibu postpartum menjadi lebih relaks. Hal ini berbeda dengan pijat payudara yang konvensional. Pijat oketani akan membuat payudara menjadi lebih lembut, areola dan puting menjadi lebih elastis sehingga memudahkan bayi untuk menyusui. Aliran susu menjadi lebih lancar karena ada penekanan pada alveoli (Kabir & Tasnim, 2022).

Machmudah dan Khayatil, 2023 menjelaskan bahwa kombinasi pijat oketani dan oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI yang dilihat pada parameter frekuensi bayi menyusui, frekuensi BAB dan BAK. Pada tahun 2024, Machmudah, Khayati dan Isworo juga menjelaskan bahwa pijat Oketani dapat meningkatkan komposisi protein dan karbohidrat dalam ASI.

Dalam teknik pijat Oketani, payudara dibagi menjadi menjadi dua, yaitu sisi sebelah kiri dan sisi sebelah kanan. Pertama garis tegak lurus ditarik dari puting ke arah garis payudara. Menggunakan ini sebagai garis dasar dengan luas area 105° diukur pada kedua sisi dan diberi nama B dan C. A singkatan dari sisanya 150° di bagian atas kedua payudara, B berdiri untuk bagian dalam sisi kanan payudara dan sisi luar kiri payudara, sementara C berdiri di sisi luar kanan payudara dan sisi dalam payudara kiri. Baik B dan C adalah 105° di setiap sisinya. Kemudian masing-masing bagian A, B dan C terbagi menjadi tiga bagian lagi. Di kedua payudara kiri dan kanan. Bagian A dibagi menjadi tiga bagian yang sama 1, 2, dan 3 searah jarum jam, sedangkan bagian B dan C adalah dibagi rata dari atas ke bawah (1), (2) dan (3). Yaitu, B- (3) dan C- (3) saling berdekatan satu sama lain dan tentukan batas B dan C di tengahnya. B (3) dan C- (3) berada pada poros payudara yang mendukung saat berdiri. C. Dasar Pelaksanaan Pijat Oketani Payudara terdiri dari kelenjar susu yang ada dikelilingi kulit, jaringan ikat dan adiposa tisu. Di posterior, kelenjar susu bersifat longgar terhubung ke fascia dalam dari pectoralis mayor. Payudara bisa bergerak melawan pektoralis mayor otot dan toraks. Lokasi payudara itu diikat oleh jaringan ikat ke kulit dan dada otot.

Jaringan pengikat ini mendukung elastisitas dan secara spontan berkembang dan berkontraksi mengakomodasi fungsi fisiologis payudara. Fascia bertindak sebagai dasar payudara. Jika dasar kehilangan elastisitasnya karena sebab apapun, akan nampak patahan fascia pektoralis utama. Jika ASI tidak diekskresikan dalam kondisi seperti tekanan di payudara naik, sirkulasi darah vena akan terganggu dan pembuluh darah mamaria menjadi padat. Pada saat yang sama areola dan puting susu menjadi

indurated (mengeras). Teknik manual Oketani membubarkan gangguan tersebut dengan pemisahan adhesi antara payudara secara manual dasar dan pektoral fasia utama membantu mengembalikan fungsi payudara secara normal. Teknik ini disebut pembukaan kedalaman.mammae. Mekanisme dasar payudara adalah *push up* dan *pull ups*. Idenya adalah memobilisasi payudara dari basisnya meningkatkan askularitasnya dan dengan demikian meningkatkan aliran susu.

Tujuan pengabdian ini adalah dengan memberikan informasi cara terapi pijat oketani dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum di Wilayah Desa Namo Gajah dan diharapkan Ibu mampu menghadapi masa Postpartum dan cara mengatasi ASI yang tidak keluar, selain melakukan perawatan payudara juga Ibu melakukan terapi pijat oketani dalam meningkatkan produksi ASI. Meningkatkan pengetahuan Ibu postpartum dalam peningkatan produksi ASI, sehingga Ibu bisa menyusui bayinya, dan juga dalam memberikan ASI Eksklusif dan mengurangi angka kesakitan pada bayi.

Permasalahan yang terjadi di Indonesia sangat beragam salah satunya mengenai rendahnya memberikan informasi cara dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum dengan cara cara terapi pijat oketani nifas di Desa Namo Gajah dan diharapkan ibu mampu menghadapi masa nifas atau postpartum dalam memenuhi pemberian ASI Eksklusif pada bayinya. Ibu Postpartum juga dapat mengatasi permasalahan produksi ASI. Masalah utama Ibu postpartum terkait ASI meliputi puting lecet/luka, ASI belum keluar atau sedikit, saluran ASI tersumbat. Dengan dilakukan sosialisasi terapi pijat oketani dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum di wilayah desa Namo Gajah dapat meningkatkan pengetahuan ibu Postpartum tentang cara atau tehnik dalam meningkatkan produksi ASI, selain pemenuhan gizi dan menu makan dalam kehidupan bermasyarakat dan lingkungan, melalui program kemitraan masyarakat Pengertian ASI eksklusif, terapi pijat ekotani, manfaat dan cara melakukan terapi pijat ekotani, manfaat ASI pada Bayi.

Tujuan solusi tersebut untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra secara sistematis sesuai dengan prioritas permasalahan. Solusi harus terkait betul dengan permasalahan mitra. suatu permasalahan sebagai berikut : Seberapa besar pemberian informasi terapi pijat oketani dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum di wilayah desa Namo Gajah dan tenaga kesehatan/para Bidan memiliki peran yang sangat penting di kalangan Masyarakat, karena Masyarakat menjadi salah satu bagian dari komunitas yang mempunyai peran besar dalam mewujudkan Indonesia yang tertib dan patuh terhadap menjaga kesehatan, sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan angka kematian Ibu. Maka program sosialisasi dan penyuluhan yang salah satunya dilakukan dalam lingkungan kampus adalah cara paling efektif untuk menumbuhkan sifat kesadaran dan peduli dalam menjaga kesehatan khususnya memberikan informasi cara terapi pijat oketani dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum di wilayah desa Namo Gajah. Kegunaan pengabdian kepada masyarakat ke desa Namo Gajah yaitu sosialisasi dan penyuluhan bagi ibu postpartim yang mengalami masalah atau kendala dalam pemberian ASI pada bayinya dan ASI Ibu tidak keluar atau seret. Oleh karena itu mitra kesehatan sangat diperlukan di desa Namo Gajah untuk memotivasi dan memantau masyarakat terkhusus ibu postpartum agar tahu, mengerti

dan terapi pijat oketani dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum sehingga asupan kebutuhan ASI pada Bayi terpenuhi dan juga tidak terjadi bendungan ASI.

2. Metode

Program Kemitraan Masyarakat cara cara terapi pijat oketani dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum selama 3 bulan dari bulan September - November 2025 di Desa Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara.

Mitra kegiatan PKM ini adalah Ibu Postpartum/Nifas, ibu-ibu PKK Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan dilakukan dengan metode sosialisasi dan penyuluhan, demonstrasi dan pelatihan serta pendampingan.

1) Sosialisasi dan Penyuluhan

Sosialisasi dan penyuluhan dilakukan di ruang pertemuan Desa Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang dengan materi sosialisasi dan penyuluhan meliputi masalah utama ibu postpartum terkait ASI, ASI Eksklusif, cara peningkatan produksi ASI, cara, teknik dan manfaat terapi pijat ekotani pada ibu postpartum. Masyarakat khususnya ibu postpartum diajak untuk peduli terhadap cara, teknik dan manfaat terapi pijat ekotani, sehingga diharapkan sosialisasi dan penyuluhan ini mampu meningkatkan perilaku peduli informasi cara teknik dan manfaat terapi pijat ekotani pada ibu postpartum, untuk peningkatan produksi ASI ibu sehingga ibu dapat menyusui bayinya dengan baik.

2) Demonstrasi dan Pelatihan

Demonstrasi dan pelatihan diberikan kepada mitra berupa demonstrasi sosialisasi mengenai cara, teknik dan manfaat terapi pijat ekotani.

3. Hasil

Pelaksanaan kegiatan PKM cara, teknik dan manfaat terapi pijat ekotani dimulai dengan melakukan koordinasi dengan mitra yaitu Ibu Nifas, ibu-ibu PKK dan Kader di Desa Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Desa Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang merupakan Desa yang subur, mata pencaharian masyarakat terutama dari pertanian, penduduknya kebanyakan merupakan keturunan Karo melalui program transmigrasi pada era orde baru, kehidupan masyarakat sangat rukun dan penuh toleransi. Setelah dilakukan koordinasi dengan mitra kemudian dilakukan penentuan jadwal yang menyesuaikan dengan kesibukan masyarakat Desa Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang dalam kegiatan sehari-harinya.

Langkah awal untuk mengetahui keberhasilan kegiatan ini Tim PKM Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Audi Indonesia melakukan survei melalui pemberian kuisisioner kepada mitra mengenai cara, teknik dan manfaat terapi pijat ekotani dalam peningkatan produksi ASI pada Ibu Postpartum. Kuisisioner berisi pertanyaan-pertanyaan yang bersifat kualitatif dan kuantitatif.

Hasil pertanyaan-pertanyaan kualitatif diinterpretasikan dalam bentuk deskripsi sedangkan pertanyaan-pertanyaan kuantitatif diinterpretasikan dalam bentuk range angka sehingga dapat diketahui kondisi perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan PKM Peduli dalam mengatasi masalah pada ibu postpartum terkait masalah dalam menyusui dan kurangnya produksi ASI pada Ibu Postpartum.



Gambar 1. sosialisasi terapi pijat oketani dalam meningkatkan produksi ASI pada Ibu postpartum di wilayah Desa Namo Gajah



Gambar 3. Demonstrasi dan pelatihan diberikan kepada mitra berupa demonstrasi mengenai terapi pijat oketani dalam meningkatkan produksi ASI pada Ibu postpartum di wilayah Desa Namo Gajah



Berdasarkan kegiatan PKM sosialisasi terapi pijat oketani dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum oleh pihak Universitas Audi Indonesia yang telah dilaksanakan di Desa Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara selama 3 bulan dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Mitra PKM mengetahui masalah utama ibu postpartum terkait ASI, ASI Eksklusif, cara peningkatan produksi ASI, cara, teknik dan manfaat terapi pijat ekotani pada ibu postpartum. Masyarakat khususnya ibu postpartum diajak untuk peduli terhadap cara, teknik dan manfaat terapi pijat ekotani, sehingga diharapkan sosialisasi dan penyuluhan ini mampu meningkatkan perilaku peduli informasi cara teknik dan manfaat terapi pijat ekotani pada ibu postpartum, untuk peningkatan produksi ASI ibu sehingga ibu dapat menyusui bayinya dengan baik menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas Universitas Audi Indonesia yaitu para Ibu Nifas, ibu-ibu PKK dan Kader Desa Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang antusias mengikuti kegiatan ini dengan menyempatkan waktunya di sela-sela pekerjaannya sehari-hari.
- 2) Mitra PKM Peduli cara teknik dan manfaat terapi pijat ekotani pada ibu postpartum. Universitas Audi Indonesia mengalami peningkatan pengetahuan hukum dan lingkungan sebesar 25% dari sebelum kegiatan sebesar 70% menjadi 95% setelah kegiatan PKM ini.
- 3) Mitra PKM Peduli cara teknik dan manfaat terapi pijat ekotani pada ibu postpartum dalam peningkatan produksi ASI. Universitas Audi Indonesia mengalami peningkatan perilaku menjaga kesehatan dan ibu Postpartum yang beresiko kasus bendungan ASI bahkan mastitis dan juga mengurangi angka kesakitan dan kematian Ibu.
- 4) Mitra PKM Peduli cara teknik dan manfaat terapi pijat ekotani pada ibu postpartum dalam peningkatan produksi ASI. Universitas Audi Indonesia mengalami

peningkatan keterampilan melakukan teknik dan manfaat terapi pijat ekotani pada ibu postpartum dalam peningkatan produksi ASI.

4. Kesimpulan Dan Saran

Secara umum, pada bagian penutup penulis menguraikan jawaban atas masalah pengabdian yang dikaji serta implikasi teoritis dari hasil/temuan pelaksana PKM tersebut. Penekanan perlu dilakukan pada temuan yang dipandang memiliki nilai kebaruan dari pelaksanaan tersebut, misalnya kontribusi hasil pelaksana pengabdian ini terhadap teori yang terkait.

5. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Audi Indonesia yang telah mendukung PKM Peduli sosialisasi terapi pijat oketani dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum, Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Pimpinan, Aparat Dan perangkat Desa Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang dan Staff Dosen Universitas Audi Indonesia yang selalu mendukung dan terlibat dalam terselenggaranya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

6. Referensi

- [1] Anggraini, Y., 2023. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Pustaka Rihama. Yogyakarta..
- [2] Afiani, N. A. 2024, Analisa Pijat Oksitosin Pada Asuhan Keperawatan Ketidak Efektifan Pemberian ASI Di Ruang Flamboyan RS Prof Margono Soekarjo Purwokerto, diakses pada tanggal 22 September 2025, <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id>.
- [3] Anggorowati & Nuzulia F. 2023, Hubungan antara dukungan keluarga dengan pemberian ASI Eksklusif pada bayi di Desa Bebengan Kecamatan Boja Kabupaten Kendal, Jurnal Keperawatan Maternitas, Vol 1 No 1 ISSN : 2338-2066, diakses pada tanggal 1 Januari 2025, <http://jurnal.unimus.ac.id>
- [4] Astuti, R. P., Rusmil, K., Parmadi, W., Mose, J. C., Sulaeman, J., et al. 2015, Pengaruh Pijat Oksitosin dan Memerah ASI terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum dengan Seksio Sesarea, Jurnal Pendidikan dan Pelayanan Kebidanan Indonesia, Vol 2 No 1 hal 1-7, diakses pada tanggal 15 Januari 2025, <http://ijemc.com>
- [5] Bahiyatun 2023, Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal, EGC, Jakarta.
- [6] Bulechek, G. M., Butcher H. K., Dochterman J. M., Wagner C. 2023, Nursing Interventions Classification (NIC), 6th edition, Mocomedia, Yogyakarta