

EFEKTIVITAS PIJAT OKETANI TERHADAP PENCEGAHAN BENDUNGAN ASI PADA IBU POSTPARTUM DAN POST SEKSIO SESAREA

Wicak Tini Hia¹, Nia Rahmawi², Triana Anggreni Haloho³, Yenni Anita Hutagalung⁴
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia
e-mail: ¹hiawicaktini@gmail.com, ²niarahmawi@yahoo.com, ³anggrainitriana84@gmail.com,
⁴yennianita02@gmail.com

ABSTRACT

Lactation failed were often the resulted of several lactation problems, one of that problem was breast milk dam. Oketani massage was one of the methods of breast treatment that caused pectoral muscle forces to increased breast milk production and maked it softer, elastic and easier for a baby to sucked milk. The purposed of these studied was to know the effectiveness of oketani massage on the prevention of mother's breast milk dam on postpartum and the post secsio sesarea. The design of these studied used a preexperiment design or a pre design for post test only design or the one shot case study to studied an innovative program of health education and to have no basis for comparison. The treatment or intervention that has been done (x) in this design will be measured by observation or post test (02). Observation result (02) provide descriptive information. The studied is carried out at Sarah Medan Hospital on June 19 to July 02, 2020. The studied's population was all of the mothers of postpartum and the post secsio sesarea that are treated in Sarah Medan Hospital with subject of 35 respondents. The data-gathering technique used the observation sheet with data analysis techniques, namedly univariates and bivariates. Research shows that the entire respondents totaling 35 (100%) were not on breast milk dam and their breast milk production was increased. Data analysis results obtained with Wilcoxon's test using SPSS software, the z value = -4,472 compounds and the p-value value = 0,000 with a degree of significance $p < 0.05$. The conclusion of the studied states that the breast milk dam on postpartum and the post secsio sesarea was effectively preventabled with an Oketani massage.

Keywords: breast care; oketani massage; breast milk dam.

ABSTRAK

Kegagalan proses menyusui sering kali disebabkan karena timbulnya beberapa masalah laktasi, salah satunya adalah bendungan asi. Bendungan asi merupakan peningkatan aliran vena dan limfe pada payudara yang dapat menyebabkan peningkatan suhu tubuh, payudara terasa keras, bengkak, kemerahan dan nyeri. Pijat Oketani merupakan salah satu metode perawatan payudara yang dapat menstimulus kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi asi, menjadikan payudara lembut dan elastis, memperbaiki masalah laktasi serta memudahkan bayi menghisap asi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pijat Oketani terhadap pencegahan bendungan asi pada ibu postpartum dan post seksio sesarea. Desain penelitian ini menggunakan pra eksperimen atau *pre experimental design* dengan rancangan *post test only design* atau *the one shot case study* untuk meneliti suatu program yang inovatif dalam bidang pendidikan kesehatan dan tidak mempunyai dasar untuk melakukan perbandingan. Perlakuan atau intervensi yang telah dilakukan (x) dalam rancangan ini akan diukur secara observasi (02). Hasil observasi (02) memberikan informasi yang bersifat deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Sarah Medan pada tanggal 19 Juni s/d 02 Juli 2020. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum dan post seksio sesarea yang dirawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Sarah Medan dengan subjek penelitian sebanyak 35 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi dengan teknik analisis data univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) tidak mengalami bendungan asi dan mengalami peningkatan produksi asi. Hasil analisis data diperoleh dengan uji Wilcoxon menggunakan software SPSS, nilai $Z = -4.472^b$ dan nilai $p\text{-value} = 0.000$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menyatakan bahwa kejadian bendungan asi pada ibu postpartum dan post seksio sesarea efektif dapat dicegah dengan pijat Oketani.

Kata kunci: perawatan payudara; pijat oketani; bendungan asi.

PENDAHULUAN

Pemberian asi merupakan media antara ibu dan bayi untuk menjalin hubungan psikologis sehingga dapat mewujudkan pencapaian target Sustainable

Development Goals (SDGs) ketiga target kedua, yaitu pada tahun 2030 mengakhiri kematian bayi dan balita yang dapat dicegah dengan menurunkan angka kematian bayi hingga 12 per 1000 kelahiran hidup ⁽¹⁾.

Peran istimewa bidan dalam menunjang pemberian asi eksklusif adalah mengajarkan ibu menyusui cara merawat payudara dengan benar yang bertujuan melancarkan sirkulasi darah ibu serta mencegah terjadinya bendungan asi⁽²⁾. Bendungan asi merupakan pembengkakan pada payudara ibu yang disebabkan oleh peningkatan aliran vena dan limfe akibat payudara yang terisi penuh oleh asi dan tidak segera dikeluarkan karena adanya sumbatan dan penyempitan ductus lactiferous sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri pada payudara serta peningkatan suhu tubuh ibu⁽³⁾.

Salah satu metode perawatan payudara adalah melakukan pijat dengan metode Oketani. Pijat Oketani merupakan metode perawatan payudara yang unik dan pertama kali dipopulerkan di Jepang oleh Sotomi Oketani dan sudah dilaksanakan di Korea, Jepang dan Bangladesh⁽⁴⁾. Pijat Oketani dapat menstimulus kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi asi dan menjadikan payudara lembut dan elastis sehingga memudahkan bayi untuk menghisap, mencegah puting lecet dan terjadinya mastitis, memberikan rasa lega dan nyaman pada ibu serta memperbaiki masalah laktasi yang disebabkan karena puting datar (*flat nipple*) dan tenggelam (*inverted*)⁽⁵⁾.

Menurut WHO pada tahun 2015 di Amerika Serikat, persentasi terjadinya bendungan asi pada ibu postpartum sebesar 87,05% atau sebanyak 8.242 dari 12.765⁽⁶⁾ dan rata-rata angka pemberian asi eksklusif di dunia berkisar 38%, jika dibandingkan dengan target WHO yang mencapai 50%, angka tersebut masih jauh dari target, sedangkan data dari Asean tahun 2015 menunjukkan bahwa cakupan kasus bendungan asi pada ibu postpartum sebanyak 76.543⁽¹⁾ dan berdasarkan hasil data SDKI tahun 2015 menunjukkan bahwa jumlah ibu postpartum yang mengalami bendungan asi sebanyak 37,12% atau 77.231.

Menurut Kemenkes pada tahun 2015 menyatakan bahwa ada beberapa hal yang dapat menghambat pemberian asi eksklusif, yaitu kurangnya produksi asi (32%), masalah pada puting susu ibu (28%) dan bendungan asi (25%), sedangkan cakupan data bayi di Sumatera Utara yang telah mendapatkan asi eksklusif dari tahun 2011 sampai 2015 menunjukkan adanya peningkatan sebesar 10% yang cukup signifikan dan telah mencapai target nasional sebesar 40%. Tetapi, jika ditinjau dari data Profil Kesehatan Sumatera Utara pada tahun 2016 menunjukkan adanya penurunan drastis, yaitu kurang dari 10% sehingga tidak mencapai target nasional. Daerah dengan pencapaian tersebut adalah Tebing Tinggi (7,4%) dan kota Medan (6,7%)⁽⁴⁾.

Berdasarkan hasil wawancara awal peneliti di Rumah Sakit Sarah Medan didapati 8 ibu mengeluh kondisi puting susu datar sehingga menjadi kendala dalam menyusui bayinya, 11 ibu mengeluh karena asi belum keluar dan 14 ibu mengeluh tentang pengalaman masa nifas terdahulu pernah mengalami pembengkakan payudara akibat bendungan asi. Oleh

karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas pijat Oketani terhadap pencegahan bendungan ssi pada ibu postpartum dan post seksio sesarea di Rumah Sakit Sarah Medan Tahun 2020.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan praeksperimen atau *pre experimental design* dengan rancangan *post test only design* atau *the one shot case study*, yaitu rancangan yang sering digunakan untuk meneliti suatu program yang inovatif dalam bidang pendidikan kesehatan dan tidak mempunyai dasar untuk melakukan perbandingan. Intervensi yang telah dilakukan (x) dalam rancangan ini akan diukur secara observasi atau *post test* (02). Hasil observasi memberikan informasi yang bersifat deskriptif⁽⁷⁾.

Tempat penelitian adalah Rumah Sakit Sarah Medan yang dilaksanakan pada tanggal 19 Juni s/d 02 Juli 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum dan post seksio sesarea di ruang rawat inap Rumah Sakit Sarah Medan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Accidental Sampling*, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara mengambil responden yang kebetulan ada atau tersedia di tempat, yaitu sebanyak 35.

Aspek pengukuran data pada penelitian ini menggunakan lembar observasi, yaitu alat ukur yang berisi daftar pernyataan yang akan diamati dengan cara menceklis (√) dan digunakan setelah intervensi dilakukan sebagai indikator dalam mengukur efektivitas pijat Oketani terhadap pencegahan bendungan asi. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi dengan teknik analisis data univariat dan bivariat.

HASIL

Berdasarkan karakteristik reponden diperoleh sebagai berikut :

Tabel 3.1 Distribusi frekuensi karakteristik yang mendapatkan pijat Oketani di Rumah Sakit Sarah Medan Tahun 2020.

No.	Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Umur (tahun)		
	23-27	12	34,28
	28-32	16	45,8
	33-37	6	17,1
	38-42	1	2,8
	Total	35	100
2	Pendidikan		
	SMA	2	5,7
	S-1	31	88,6
	S-2	2	5,7

	Total	35	100
3	Jenis Persalinan		
	Partus spontan		
	Seksio sesarea	11	31,4
		24	68,6
	Total	35	100
4	Paritas		
	Primipara	15	42,9
	Sekundipara	13	37,14
	Multipara	7	20
	Total	35	100
5	Jumlah mendapat Pijat Oketani		
	2	9	25,71
	3	9	25,71
	4	17	48,57
	Total	35	100

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas responden berumur 28-32 tahun sebanyak 16 (45,8%). Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan Sarjana (S-1) sebanyak 31 (88,6%). Karakteristik responden berdasarkan jenis persalinan, mayoritas responden melahirkan secara seksio sesarea sebanyak 24 (68,6%). Karakteristik responden berdasarkan paritas, mayoritas primipara sebanyak 15 (42,9%). Berdasarkan lamanya responden dirawat di Rumah Sakit Sarah Medan, mayoritas responden yang mendapat terapi pijat Oketani sebanyak empat kali berjumlah 17 (48,57%). Berdasarkan analisis Univariat diperoleh sebagai berikut :

Tabel 3.2 Distribusi frekuensi sebelum (*pre test*) pijat Oketani pada ibu postpartum dan post seksio sesarea di Rumah Sakit Sarah Medan Tahun 2020

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Bendungan Asi	20	57,14
Normal	15	42,85
Total	35	100

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas responden yang mengalami bendungan asi sebelum mendapat terapi pijat Oketani sebanyak 20 (57,14%), sedangkan responden yang tidak mengalami bendungan asi sebanyak 15 (42,85%).

Tabel 3.3 Distribusi frekuensi sesudah (*post test*) pijat Oketani pada ibu postpartum dan post seksio sesarea di Rumah Sakit Sarah Medan Tahun 2020

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Bendungan Asi	0	0
Normal	35	100

Total	35	100
-------	----	-----

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil bahwa seluruh responden yang mendapatkan terapi pijat Oketani sebanyak 35 (100%) tidak ada yang mengalami bendungan asi dan produksi asi meningkat.

Berdasarkan analisis Bivariat diperoleh sebagai berikut:

Tabel 3.4 Mengetahui Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan Asi pada Ibu Post partum dan Post Seksio Sesarea di Rumah Sakit Sarah Medan Tahun 2020

Intervensi Pijat Oketani	n	Mean	Z	p-value
<i>Pre test</i>	35	10.50	-	0.000
<i>Post test</i>	35	0.0	4.472 ^b	

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji *Wilcoxon signed rank* sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) penerapan terapi pijat Oketani kepada seluruh responden sebanyak 35, nilai $Z = -4.472^b$ dan $p\text{-value} = 0.000$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$, menunjukkan bahwa adanya efektivitas pijat Oketani terhadap pencegahan bendungan asi pada ibu postpartum dan post seksio sesarea di Rumah Sakit Sarah Medan Tahun 2020.

PEMBAHASAN

1. Bendungan Asi Sebelum Pijat Oketani

Berdasarkan hasil penelitian sebelum terapi pijat Oketani dilakukan pada ibu nifas, yaitu ibu postpartum dan post seksio sesarea, mayoritas responden yang mengalami bendungan asi pada penelitian ini adalah 20 orang, hal ini ditandai dengan payudara teraba keras sebelum pemijatan, serta mayoritas paritas responden dalam penelitian ini adalah primipara sebanyak 15 orang yang belum memiliki pengalaman tentang perawatan payudara pada masa nifas. Hal ini berkaitan menurut WHO yang menyebutkan bahwa kategori usia dewasa awal yang sangat produktif dalam memproduksi asi, yaitu 26-35 tahun⁽⁵⁾, dalam penelitian ini sebanyak 24 orang. Oleh karena itu, beberapa ibu memerlukan perawatan payudara khusus untuk memperbaiki dan meningkatkan proses laktasi, salah satunya dengan metode pijat Oketani⁽⁸⁾. WHO menyatakan bahwa bendungan asi terjadi secara fisiologis dimulai sejak hari ketiga sampai hari keenam setelah persalinan, payudara yang tidak dikosongkan seluruhnya saat asi terbentuk dapat menyebabkan volume asi melebihi kapasitas penyimpanan alveoli, bila keadaan ini tidak diatasi dapat menyebabkan terjadinya bendungan asi dalam waktu singkat dan mempengaruhi kelanjutan produksi asi dalam jangka panjang⁽⁵⁾.

2. Bendungan Asi Setelah Pijat Oketani

Berdasarkan hasil penelitian setelah terapi pijat Oketani dilakukan pada ibu postpartum dan post seksio sesarea, responden yang mengalami bendungan asi dalam penelitian ini mengalami perubahan yang signifikan, yaitu bendungan asi yang dialami oleh responden mengalami penurunan yang signifikan setelah terapi pijat Oketani dilakukan dan seluruh responden mengalami peningkatan produksi asi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Kemkes RI tahun 2015 bahwa pijat Oketani bertujuan untuk mencegah tersumbatnya aliran susu ibu dan mencegah terjadinya bendungan asi⁽⁹⁾. Penelitian ini juga terbukti menjadikan payudara responden yang teraba keras dan kaku menjadi lembek, produksi asi menjadi lancar serta responden merasa rileks dan nyaman. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa pijat Oketani menyebabkan kelenjar mammae menjadi lebih matur sehingga produksi asi meningkat⁽⁸⁾ dan dapat menstimulus kekuatan otot *pectoralis* untuk meningkatkan produksi asi, menjadikan payudara lembut dan elastis sehingga memudahkan bayi untuk menghisap, memberikan rasa lega dan nyaman secara keseluruhan pada ibu, meningkatkan kualitas asi, mencegah terjadinya puting lecet, serta tidak menyebabkan rasa nyeri pada payudara ibu⁽⁹⁾. Selama penelitian ini, pemberian terapi pijat Oketani berbeda-beda pada responden, ada yang mendapat terapi pijat Oketani sebanyak dua, tiga dan empat kali. Hal ini bergantung terhadap lamanya responden dirawat di Rumah Sakit Sarah Medan, tetapi terapi yang diberikan kepada setiap responden tetap sesuai dengan prosedur pijat Oketani.

3. Efektivitas Pijat Oketani terhadap Bendungan Asi

Sebanyak 35 responden yang diberikan terapi pijat Oketani memberikan respon positif terhadap intervensi yang diberikan sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat Oketani pada ibu postpartum dan post seksio sesarea di Rumah Sakit Sarah Medan Tahun 2020 efektif dalam mencegah terjadinya bendungan asi dan meningkatkan produksi asi. Hasil penelitian ini berhubungan dengan penelitian yang berjudul "Efektivitas Pijat Oketani terhadap Pencegahan Bendungan Asi pada Ibu Postpartum" yang menunjukkan bahwa pijat Oketani pada ibu postpartum efektif dalam mencegah bendungan asi dan jurnal penelitian yang berjudul "Efektivitas Pijat Oketani terhadap Bendungan Asi pada Ibu Postpartum di RSB Masyita Makassar" menunjukkan bahwa pijat Oketani pada ibu postpartum efektif dalam perubahan bendungan asi pada ibu postpartum. Oleh karena itu, pemberian inovasi dalam bidang kesehatan, khususnya tentang perawatan payudara pada masa nifas dengan metode terkini sangat membantu responden untuk meningkatkan dan melancarkan produksi asi sehingga dapat mencegah terjadinya bendungan asi.

KESIMPULAN

Hasil yang diperoleh dari penelitian yang berjudul "Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum dan Post Seksio Sesarea di Rumah Sakit Sarah Medan Tahun 2020" menyimpulkan bahwa kejadian bendungan asi pada ibu postpartum dan post seksio sesarea efektif dapat dicegah dengan pijat Oketani.

Penelitian ini, sangat direkomendasikan kepada tenaga kesehatan agar dapat beralih dari perawatan payudara konvensional menjadi perawatan payudara dengan metode terkini. Pijat ini dapat diterapkan kepada ibu postpartum maupun post seksio sesarea selama ibu di rawat, selain efektif untuk mencegah terjadinya bendungan asi, teknik perawatan payudara dengan Oketani juga dapat membantu meningkatkan dan melancarkan produksi asi sehingga diharapkan pemberian asi eksklusif meningkat dan menunjang kepuasan pasien dalam hal pelayanan kesehatan.

Pijat ini juga dirasa perlu untuk disosialisasikan kepada masyarakat, khususnya kepada suami atau keluarga pasien sehingga perawatan payudara ibu dapat tetap diterapkan dan dilanjutkan di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Buhari, S. (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 Pelamona Makassar. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamona*, 2 (2), 209-220.
2. Bidan dan Dosen Kebidanan Indonesia. (2018). *Kebidanan : Teori dan Asuhan*. Jakarta : EGC.
3. Nurhikmah, T. S., Patimah, M., & Utanti, Y. (2018). Pijat Oketani untuk Mengurangi Nyeri Bendungan Air Susu Ibu. *Prosiding Kebidanan*, 23- 26.
4. Jahriani, N. (2019). Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Kelurahan Sendang Sari Kabupaten Asahan. *Excellent Midwifery Journal*, 2 (2), 14-20.
5. Sudirman, S., & Jama, F. (2019). Pelatihan Terapi Pijat Oketani Ibu Post partum pada Perawat/Bidan di RS Bersalin Masyita Makassar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*. 2 (2), 113-120.
6. Oriza, N. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Bendungan Asi pada Ibu Nifas. *Nursing Arts*, 15 (1), 29-40
7. Notoatmodjo, S. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
8. Machmudah. (2017). Sukses Menyusui dengan Pijat Oketani. *Prosiding Seminar Nasional*

- Publikasi Hasil-Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, 221-225.
9. Kusumastuti, Qomar, U. L., & Pratiwi. (2018). Efektivitas Pijat Oketani terhadap Pencegahan Bendungan Asi pada Ibu Postpartum. *Urecol*, 271-277.