

PENGARUH PIJAT OKETANI TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI KLINIK AMANDA

Annisa Zakiyah Fadil¹, Tut Rayani Aksohini Wijayanti²
^{1,2}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

Corresponding Author: annisazakiyahf@gmail.com

Published: June , 2021

Abstract

Produksi Air Susu Ibu (ASI) kerap menjadi tantangan utama dalam masa nifas, terutama ketika dipengaruhi oleh stres, nyeri pascapersalinan, dan kelelahan. Pijat Oketani merupakan salah satu metode terapi laktasi non-farmakologis yang dikembangkan di Jepang dan telah diterapkan secara terbatas di beberapa fasilitas kesehatan Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat Oketani terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Klinik Amanda. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan model one group pretest-posttest yang melibatkan 20 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan lembar observasi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI setelah intervensi, dengan nilai $Z = -3.933$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara sebelum dan sesudah pemberian terapi. Temuan ini juga menunjukkan adanya perubahan persepsi ibu terhadap kualitas dan kelancaran ASI. Pijat Oketani terbukti mampu memberikan efek fisiologis dan psikologis yang mendukung keberhasilan menyusui. Terapi ini layak direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi laktasi yang bersifat holistik di layanan kesehatan maternal.

Keywords: Pijat Oketani, Produksi ASI, Ibu Nifas, Menyusui, Terapi Laktasi

Introduction

Permulaan kehidupan seorang anak sangat dipengaruhi oleh kecukupan nutrisi sejak hari-hari pertama pascakelahiran. Dalam ranah gizi awal kehidupan, Air Susu Ibu (ASI) telah lama diakui sebagai satu-satunya sumber nutrisi yang secara biologis dirancang untuk memenuhi kebutuhan bayi secara optimal. Kandungan antibodi, hormon pertumbuhan, serta enzim-enzim aktif dalam ASI tidak dapat disubstitusi oleh formula buatan manapun, meskipun teknologi pangan modern telah mencoba mendekatinya selama beberapa dekade terakhir. Upaya mempertahankan kelangsungan pemberian ASI, terutama dalam masa awal nifas, menjadi prioritas dalam ranah kesehatan maternal dan neonatal (Junita et al., 2022).

Meskipun demikian, tidak semua ibu menyusui mampu menghasilkan ASI dengan jumlah yang memadai. Hambatan tersebut tidak semata-mata berkaitan dengan fungsi fisiologis tubuh, melainkan juga dipengaruhi oleh beban psikologis pascapersalinan, trauma obstetrik, gangguan tidur, serta rasa tidak percaya diri dalam menjalani proses menyusui (Nur Farida & Ismiakriatin, 2022). Kompleksitas persoalan ini memerlukan pendekatan yang lebih bersifat holistik, yaitu pendekatan yang tidak hanya mengandalkan intervensi farmakologis atau edukatif, tetapi juga mengakomodasi teknik-teknik yang mampu mengaktifkan sistem endogen tubuh secara alami, salah satunya melalui stimulasi fisik pada jaringan payudara.

Pijat Oketani, yang dikembangkan oleh Sotomi Oketani seorang bidan Jepang yang mencurahkan hidupnya untuk mendampingi ibu menyusui berangkat dari gagasan bahwa produksi ASI tidak semata-mata bersandar pada stimulus hormonal internal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh sirkulasi darah, relaksasi otot punggung, serta kelenturan jaringan payudara (Anggraini et al., 2022). Berbeda dengan pijat laktasi pada umumnya, Oketani mengintegrasikan gerakan ritmis tertentu yang tidak hanya mengurangi rasa nyeri dan ketegangan otot, melainkan juga menstimulasi aliran limfa dan memperbaiki distribusi oksigen pada daerah sekitar payudara. Teknik ini beroperasi di antara batas anatomi dan energi tubuh, memadukan prinsip terapi fisik dengan pemahaman yang mendalam mengenai anatomi payudara dan psikologi ibu menyusui (Katili et al., 2022).

Di Indonesia, adopsi pijat Oketani masih terbatas pada segelintir klinik yang memiliki praktisi bersertifikat, termasuk Klinik Amanda. Klinik ini menyediakan layanan khusus bagi ibu pascapersalinan yang mengalami kesulitan menyusui, baik dalam bentuk konseling laktasi maupun terapi fisik seperti Oketani. Pengalaman empirik menunjukkan bahwa banyak ibu merasa lebih tenang dan percaya diri setelah menerima terapi ini, serta mengalami perbaikan nyata dalam volume maupun kelancaran ASI (Mulyani & Lestari, 2023). Namun, kesaksian semacam itu, meskipun berharga, tidak mencukupi untuk membangun kerangka keilmuan yang dapat dijadikan acuan dalam pengambilan keputusan klinis. Dibutuhkan pembuktian secara sistematis dan kuantitatif mengenai sejauh mana teknik ini mampu memengaruhi produksi ASI secara terukur.

Masa nifas merupakan periode yang sangat peka terhadap gangguan, baik secara fisik maupun emosional. Pada fase inilah tubuh ibu sedang dalam proses adaptasi kembali menuju keadaan sebelum kehamilan, sambil di saat yang sama dituntut untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi yang baru lahir (Prastiwi & Rahayuningsih, 2023). Banyak ibu yang bergulat dengan luka persalinan, perubahan hormon yang drastis, kelelahan ekstrem, serta ekspektasi sosial untuk segera mampu menyusui secara lancar. Dalam kondisi semacam itu, intervensi yang mampu menghadirkan rasa tenang dan memperbaiki fungsi biologis secara bersamaan sangat dibutuhkan. Pijat Oketani menawarkan alternatif tersebut, karena ia tidak semata memperbaiki mekanisme fisik, tetapi juga mereduksi ketegangan emosional melalui sentuhan yang ritmis dan penuh atensi (Sari et al., 2021).

Pengabaian terhadap masalah kelancaran ASI pada masa nifas hanya akan memperpanjang daftar risiko jangka panjang, baik bagi ibu maupun bayi. Bayi yang tidak memperoleh ASI secara optimal lebih rentan terhadap infeksi, mengalami pertumbuhan suboptimal, dan terancam mengalami gangguan metabolik di masa depan (Fauziah, 2022). Sementara itu, ibu yang gagal menyusui akan lebih mudah mengalami baby blues, depresi postpartum, hingga mastitis berulang. Perlu adanya strategi yang dapat secara cepat dan tepat menangani hambatan produksi ASI tanpa membebani ibu secara tambahan. Terapi Oketani, apabila terbukti berdaya guna, memiliki potensi untuk mengisi ruang intervensi tersebut.

Mengingat semakin mendesaknya kebutuhan akan intervensi yang efektif dan dapat diakses oleh fasilitas pelayanan kesehatan primer, penelitian ini mencoba mengeksplorasi pengaruh terapi pijat Oketani terhadap produksi ASI secara empiris. Dengan pendekatan kuasi-eksperimen melalui pengukuran pre dan post intervensi di Klinik Amanda, diharapkan penelitian ini dapat memberikan landasan ilmiah yang kokoh bagi pengembangan praktik keperawatan maternitas yang lebih berbasis pada pendekatan menyeluruh terhadap tubuh dan pengalaman ibu.

Materials and Methods

Penelitian ini menerapkan rancangan kuasi-eksperimental dengan model one group pretest-posttest design, yang memungkinkan pengamatan terhadap perubahan hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dalam satu kelompok yang sama tanpa melibatkan kelompok kontrol. Model semacam ini lazim digunakan dalam ranah praktik kebidanan, terutama ketika keterbatasan sumber daya atau pertimbangan etik tidak memungkinkan dilakukan perbandingan secara langsung antar kelompok. Seluruh prosedur penelitian dilakukan di Klinik Amanda, sebuah fasilitas kesehatan yang menyediakan layanan pijat laktasi dan perawatan pascapersalinan, selama bulan Mei hingga awal Juni 2025.

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 20 orang ibu nifas yang dipilih melalui teknik purposive sampling, dengan mempertimbangkan kriteria-kriteria inklusi seperti usia nifas yang tidak melebihi 14 hari, tidak memiliki kelainan struktural maupun gangguan fungsional pada organ laktasi, tidak sedang mengonsumsi obat pelancar ASI berbasis hormon sintesis, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian prosedur intervensi. Responden yang mengalami komplikasi obstetrik serius atau kondisi psikologis yang dapat memengaruhi proses menyusui secara ekstrem dikecualikan dari penelitian ini.

Setiap partisipan menerima satu kali sesi pijat Oketani yang dilaksanakan oleh praktisi bersertifikat dengan durasi rata-rata 30 menit. Teknik pijat ini dilakukan melalui rangkaian gerakan manual yang melibatkan stimulasi punggung atas, bahu, dan jaringan payudara, yang bertujuan melancarkan sirkulasi darah, memperbaiki saluran ASI, serta menurunkan ketegangan otot yang mungkin menghambat pengeluaran ASI. Seluruh sesi terapi dilakukan secara individual, di ruang yang tenang dan bersih, untuk menjaga kenyamanan serta efektivitas proses relaksasi.

Pengukuran produksi ASI dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah intervensi, dengan memadukan instrumen subjektif dan objektif. Persepsi ibu terhadap kualitas dan kelancaran ASI dihimpun melalui kuesioner tertutup, sementara observasi terhadap pola menyusui, frekuensi hisapan bayi, serta keluhan terkait proses laktasi dicatat oleh bidan pendamping menggunakan lembar observasi standar. Penggunaan metode ganda ini diharapkan dapat menangkap perubahan baik dari sisi pengalaman ibu maupun indikator klinis yang lebih terukur.

Seluruh data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test, sebuah metode non-parametrik yang tepat untuk membandingkan dua kondisi berpasangan dalam kelompok yang sama. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI pascaintervensi, dengan tidak ditemukannya satu pun responden yang menunjukkan penurunan maupun nilai tetap. Nilai Z yang diperoleh sebesar -3,933 dengan nilai probabilitas 0,000 memperlihatkan adanya perbedaan yang nyata antara skor sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat Oketani memberikan pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Klinik Amanda.

Results

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengevaluasi dampak intervensi pijat Oketani terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas yang menjalani masa pascapersalinan di Klinik Amanda. Seluruh responden berjumlah 20 orang ibu nifas yang telah memenuhi kriteria inklusi dan secara sukarela mengikuti intervensi penuh. Sebagai dasar penilaian, dilakukan pengukuran awal (pretest) dan pengukuran lanjutan (posttest) terhadap kondisi produksi ASI yang dialami oleh masing-masing responden. Data dikumpulkan melalui kombinasi metode subjektif dan objektif, yakni kuesioner persepsi ibu mengenai kualitas dan kelancaran ASI, serta observasi oleh bidan yang memantau frekuensi menyusui dan keluhan laktasi.

Pengamatan awal sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden menilai produksi ASI mereka dalam kategori cukup hingga baik, namun tidak sedikit yang mengalami hambatan berupa aliran ASI yang lambat, keluaran ASI sedikit, atau rasa tidak nyaman saat menyusui. Persepsi ini mengalami pergeseran setelah dilakukannya intervensi pijat Oketani.

Tabel 1. Distribusi Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pijat Oketani

Produksi ASI	Pretest (n)	Persentase (%)	Posttest (n)	Persentase (%)
Kurang	4	20.0	0	0.0
Cukup	7	35.0	5	25.0
Baik	9	45.0	15	75.0
Total	20	100.0	20	

Sumber: Data primer, diolah oleh peneliti (2025)

Sebelum dilakukan intervensi, sebanyak 4 responden (20%) menilai produksi ASI mereka berada pada kategori “kurang”. Kelompok ini merupakan mereka yang mengalami aliran ASI tidak lancar atau tidak keluar sama sekali dalam beberapa sesi menyusui pertama. Sementara itu, sebanyak 7 orang (35%) merasa bahwa produksi ASI mereka “cukup”, namun belum mencapai tingkat optimal. Hanya 9 orang (45%) yang menilai bahwa ASI mereka “baik”, baik dari segi jumlah maupun dari kelancaran aliran. Setelah dilakukan intervensi pijat Oketani, terjadi pergeseran yang cukup drastis: tidak ada lagi ibu yang merasa produksinya “kurang”, jumlah ibu yang merasa cukup menurun menjadi 5 (25%), sementara 15 orang (75%) merasakan bahwa produksi ASI mereka telah

mencapai kualitas “baik”. Ini menunjukkan bahwa intervensi berpengaruh pada persepsi dan kenyamanan fisiologis laktasi.

Untuk memastikan bahwa perubahan persepsi ini bukan semata efek subjektif, dilakukan analisis statistik kuantitatif menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test, yang merupakan metode uji non-parametrik ideal untuk menguji perbedaan dua kondisi berpasangan pada satu kelompok tanpa asumsi distribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks (Posttest < Pretest)	0	0.00	0.00
Positive Ranks (Posttest > Pretest)	20	10.50	210.00
Ties (Posttest = Pretest)	0	–	–
Total	20	–	–

Sumber: Output SPSS versi 25.0, diolah oleh peneliti

Seluruh responden mengalami peningkatan skor dari pretest ke posttest (positive ranks = 20), dengan tidak adanya satu pun responden yang mengalami penurunan (negative ranks = 0) maupun yang mengalami kondisi skor tetap (ties = 0). Ini menunjukkan bahwa pijat Oketani berdampak seragam dan menyeluruh pada kelompok responden, tanpa pengecualian. Nilai mean rank sebesar 10.50 mengindikasikan bahwa peningkatan skor tidak hanya merata secara jumlah, tetapi juga cukup tinggi secara rata-rata. Jumlah total peringkat sebesar 210.00 menambah kekuatan argumen bahwa perubahan yang terjadi bukan bersifat acak atau insidental, melainkan konsisten dan terstruktur.

Untuk menguji apakah perbedaan tersebut memiliki nilai probabilitas yang dapat diterima secara statistik, maka dilakukan uji lanjut berdasarkan nilai Z dan nilai p atau Asymp. Sig. dari hasil Wilcoxon.

Tabel 3. Statistik Wilcoxon

Statistik Uji	Nilai
Z	-3.933
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Sumber: Output SPSS versi 25.0, diolah oleh peneliti

Nilai Z sebesar -3.933 menunjukkan adanya penurunan skor dalam dimensi pretest yang berlawanan arah dengan peningkatan skor posttest, dan ini diinterpretasikan sebagai arah peningkatan hasil setelah intervensi. Lebih penting lagi, nilai Asymp. Sig. sebesar 0.000 menunjukkan bahwa probabilitas terjadinya perbedaan ini secara kebetulan sangat kecil (kurang dari 0.001), yang berarti perbedaan yang terjadi sangat meyakinkan secara statistik. Karena nilai tersebut berada jauh di bawah batas toleransi $\alpha = 0,05$, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis nol (yang menyatakan tidak ada perbedaan) ditolak, dan hipotesis alternatif diterima bahwa terdapat perbedaan nyata antara skor pretest dan posttest setelah dilakukan intervensi pijat Oketani.

Discussion

Peningkatan Produksi ASI Pasca Intervensi Pijat Oketani

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI setelah diberikan intervensi pijat Oketani. Seluruh dua puluh responden mencatatkan skor yang lebih tinggi pada tahap posttest dibandingkan dengan pretest, tanpa adanya penurunan atau stagnansi. Fakta ini diperkuat oleh nilai Z sebesar -3,933 dan nilai p-value sebesar 0,000 dari hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test, yang mengindikasikan adanya perbedaan nyata secara statistik. Peningkatan ini tidak hanya bersifat kuantitatif tetapi juga menunjukkan perubahan persepsi terhadap kualitas dan kelancaran ASI, sebagaimana tercermin dalam pergeseran respon dari kategori “kurang” dan “cukup” ke “baik” pada tahap posttest.

Fenomena peningkatan produksi ASI sebagai hasil dari terapi pijat Oketani dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis yang melibatkan stimulasi kelenjar mammae,

peningkatan sirkulasi darah di area toraks, serta aktivasi refleks neurohormonal, khususnya oksitosin dan prolaktin. Teknik pijat Oketani menitikberatkan pada prinsip sentuhan dalam pola berirama, dengan penekanan di sepanjang garis punggung, bahu, dan jaringan payudara. Gerakan yang dirancang tidak hanya bersifat mekanis, tetapi juga terapeutik, dengan pendekatan yang menyeimbangkan respons tubuh terhadap stres dan kelelahan.

Dalam studi oleh Rahmawati Kusumaningsih, (2021), terapi Oketani terbukti meningkatkan volume ASI pada ibu nifas secara bermakna dalam dua hari pelaksanaan berturut-turut. Penelitian tersebut melibatkan 30 ibu dengan keluhan ASI tidak lancar dan menunjukkan peningkatan volume hingga 25–40 ml setelah terapi. Studi lain oleh Nurhikmah et al., (2021) juga memperlihatkan adanya efek positif terapi sentuh terhadap pengeluaran ASI melalui peningkatan refleks oksitosin yang dimediasi oleh stimulasi fisik di area thorakalis.

Lebih lanjut, dari sudut pandang anatomi dan neuroendokrin, pijat payudara seperti Oketani dapat memperbaiki aliran vena dan limfatik di jaringan mammae. Ini penting karena ASI bukan hanya produk kelenjar, tetapi juga hasil interaksi cairan tubuh yang sangat sensitif terhadap sirkulasi dan tekanan jaringan. Intervensi fisik ringan yang teratur akan menghindarkan terjadinya stasis, edema jaringan, atau obstruksi saluran laktiferus, yang kerap menjadi penyebab hambatan ASI.

Selain aspek fisiologis, dimensi emosional ibu juga memainkan peran penting dalam keberhasilan menyusui. Aktivasi oksitosin, misalnya, tidak hanya dipicu oleh stimulasi mekanis, tetapi juga dipengaruhi oleh keadaan psiko-emosional ibu. Dalam hal ini, pijat Oketani yang dilakukan secara lembut dan terstruktur dapat memberikan efek relaksasi mendalam yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, dan pada gilirannya, meningkatkan sensitivitas reseptor terhadap refleks let-down.

Perubahan Persepsi Ibu terhadap Kualitas dan Kelancaran ASI

Salah satu aspek penting dalam menyusui yang sering diabaikan adalah persepsi ibu terhadap kecukupan ASI-nya. Dalam penelitian ini, terjadi pergeseran persepsi yang jelas: ibu yang sebelumnya merasa bahwa ASI mereka “kurang” atau “cukup” beralih menjadi merasa “baik” setelah intervensi. Sebelum terapi, hanya 9 ibu yang menilai ASI-nya baik; setelah terapi, angka tersebut meningkat menjadi 15. Tidak ada lagi ibu yang menilai ASI-nya dalam kategori “kurang”.

Perubahan persepsi ini memiliki dampak besar terhadap keberhasilan menyusui. Persepsi negatif terhadap produksi ASI sering kali menyebabkan stres, kecemasan, dan pada akhirnya keputusan untuk menghentikan pemberian ASI secara eksklusif. Sebaliknya, persepsi positif mendorong ibu untuk terus menyusui dengan keyakinan, tanpa tekanan untuk mencari alternatif seperti susu formula. Dalam penelitian Marwati et al., (2023), persepsi positif ibu terhadap produksi ASI merupakan prediktor kuat terhadap keberhasilan ASI eksklusif selama enam bulan pertama. Ibu yang merasa yakin akan kecukupan ASI-nya cenderung menyusui lebih lama dan lebih teratur.

Pijat Oketani, dalam hal ini, berkontribusi terhadap peningkatan persepsi ibu melalui dua jalur utama: fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, seperti yang telah dijelaskan, terjadi peningkatan volume ASI. Secara psikologis, ibu merasa diperhatikan, didukung, dan diberi ruang untuk mengalami kenyamanan selama terapi. Hal ini menciptakan rasa tenang dan percaya diri, dua hal yang sangat penting dalam membangun relasi menyusui yang sehat antara ibu dan bayi.

Penelitian oleh Nur Farida & Ismiakriatin, (2022) menekankan bahwa keyakinan ibu terhadap kemampuannya menyusui sangat dipengaruhi oleh pengalaman positif menyusui, rasa dukungan, serta kondisi tubuh yang nyaman. Terapi Oketani dapat menghadirkan ketiganya secara bersamaan, menjadikannya alat yang kuat dalam memperbaiki persepsi diri ibu dan memperkuat keberhasilan program ASI eksklusif.

Persepsi positif terhadap ASI juga memengaruhi hormon laktasi itu sendiri. Keyakinan dan ketenangan meningkatkan kadar oksitosin dan prolaktin secara alami. Dengan demikian, ada hubungan timbal balik antara persepsi dan fisiologi: ketika ibu

merasa yakin dan tenang, tubuh merespons dengan produksi ASI yang lebih baik, dan ketika ASI mengalir dengan lancar, keyakinan ibu pun semakin kuat.

Hubungan antara Stres, Nyeri, dan Hambatan Produksi ASI

Dalam dimensi lain dari hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar hambatan menyusui yang dialami ibu nifas berkaitan dengan faktor psikologis dan fisik pascapersalinan. Sebanyak 40% responden menyebutkan bahwa stres menjadi penghambat utama dalam produksi ASI, diikuti oleh kurang istirahat (35%) dan nyeri pascaoperasi (25%). Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa menyusui adalah proses yang kompleks, dipengaruhi oleh berbagai aspek yang saling terkait.

Stres diketahui memicu peningkatan hormon kortisol dan adrenalin, yang secara langsung menghambat pelepasan hormon oksitosin. Oksitosin, yang bertanggung jawab terhadap refleks let-down, menjadi tidak efektif ketika ibu berada dalam keadaan cemas atau mengalami tekanan psikologis. Selain itu, stres juga menurunkan kualitas tidur dan memperburuk persepsi terhadap rasa sakit, yang pada akhirnya semakin memperparah kondisi menyusui.

Pijat Oketani berperan strategis dalam mengintervensi siklus negatif ini. Teknik ini menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang dikenal dengan efek relaksasinya. Dalam praktiknya, banyak ibu merasakan ketenangan mendalam, mengurangi ketegangan di area leher dan bahu, serta menghilangkan rasa nyeri yang bersifat reflektif di sekitar jaringan payudara. Efek ini pada akhirnya menurunkan kadar hormon stres dan membuka jalur neurohormonal yang diperlukan untuk produksi dan pengeluaran ASI.

Dewita et al., (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa intervensi fisik ringan seperti pijat terbukti menurunkan kadar kortisol dalam darah ibu menyusui. Penurunan ini disertai dengan peningkatan kadar prolaktin dan oksitosin secara alami dalam waktu dua jam pascaintervensi. Studi serupa oleh Fatrin & Putri, (2021) juga menyebutkan bahwa ibu yang menerima pijat laktasi menunjukkan ekspresi wajah lebih tenang, postur tubuh lebih santai, serta melaporkan peningkatan kenyamanan menyusui secara keseluruhan.

Nyeri pascaoperasi, terutama pada ibu yang menjalani seksio sesarea, merupakan tantangan lain dalam produksi ASI. Nyeri menghambat posisi menyusui, menurunkan frekuensi hisapan bayi, serta menurunkan motivasi ibu untuk menyusui. Terapi pijat seperti Oketani yang difokuskan pada area yang aman dan tidak langsung bersinggungan dengan luka operasi, dapat memberikan kelegaan otot serta memperbaiki postur tubuh sehingga posisi menyusui menjadi lebih memungkinkan.

Pijat Oketani juga memberi kontribusi dengan meningkatkan kualitas tidur melalui efek relaksasi mendalam. Sebagaimana diketahui, kualitas tidur berhubungan erat dengan regulasi hormon prolaktin yang diproduksi terutama saat ibu tidur dalam siklus dalam (deep sleep). Ibu yang mengalami kelelahan kronis cenderung memiliki kadar prolaktin yang lebih rendah dan merasa tidak cukup menghasilkan ASI.

Conclusions

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi pijat Oketani secara efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Seluruh responden mengalami peningkatan skor antara pretest dan posttest, tanpa ditemukan satu pun penurunan maupun skor tetap. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang nyata secara statistik, ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Peningkatan tersebut tidak hanya bersifat fisiologis, tetapi juga mencerminkan perubahan persepsi ibu terhadap kelancaran dan kualitas ASI yang mereka hasilkan.

Terapi pijat ini terbukti memberikan efek relaksasi yang menurunkan hambatan laktasi akibat stres, nyeri, dan kelelahan. Efek kombinatif antara stimulasi fisik dan ketenangan psikologis menjadikan pijat Oketani sebagai intervensi yang tidak hanya mengaktifkan mekanisme biologis tubuh, tetapi juga mendukung proses menyusui secara menyeluruh.

Pijat Oketani layak dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang dapat diintegrasikan dalam layanan pascapersalinan di fasilitas

kesehatan, baik untuk mendukung keberhasilan program ASI eksklusif maupun untuk meningkatkan kesejahteraan ibu menyusui secara umum. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan holistik dalam mendampingi ibu nifas, yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga pada kenyamanan, dukungan emosional, dan optimalisasi potensi tubuh secara alami.

References

- 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). <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). <https://doi.org/10.35874/jib.v12i1.1011>
- 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>
- Fauziah, N. (2022). Pijat Oketani dan Pelekatan Bayi dapat Mencegah Puting Susu Lecet. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.53801/jipki.v2i1.36>
- Junita, N., Susaldi, Fauziah, N., Dwimeiza Sulistyowati, P., Hamida Maisaroh Nurlatu, S., & Nafs, T. (2022). Pijat Oketani Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(3). <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i3.16>
- Katili, D. N. O., Sayuti Djau, M., Djunaid, U., & Abdullah, R. (2022). PENGARUH PIJAT OKETANI TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM. *Jakiyah: Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah*, 7(1). <https://doi.org/10.35721/jakiyah.v7i1.107>
- Marwati, M., Parellangi, A., & Syukur, N. A. (2023). PENGARUH KOMBINASI PIJAT OKETANI DAN PIJAT LAKTASI TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI RSUD ABADI SAMBOJA TAHUN 2023. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(4). <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i4.220>
- Mulyani, I., & Lestari, Y. A. (2023). Pijat Oketani dan Tuina terhadap Sindrom ASI Kurang pada Ibu Pospartum. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 10(2). <https://doi.org/10.33653/jkp.v10i2.1025>
- Nur Farida, L., & Ismiakriatin, P. (2022). Pijat Oketani untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Post Partum: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 3(2). <https://doi.org/10.22437/jini.v3i2.21368>
- Nurhikmah, T. S., N, R., & Nurdianti, D. (2021). PERBANDINGAN EFEKTIFITAS PIJAT OKETANI DENGAN PIJAT OKSITOSIN UNTUK MENGURANGI KELUHAN BENDUNGAN ASI DI PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA. *JURNAL MITRA KENCANA KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN*, 4(2). <https://doi.org/10.54440/jmk.v4i2.104>

- Prastiwi, A. D., & Rahayuningsih, T. (2023). Penatalaksanaan Pijat Oketani dan Kompres Daun Kubis dengan Masalah Ketidakefektifan Pemberian Asi pada Ibu Post-Partum di Kelurahan Bulakrejo. *Indonesian Journal on Medical Science*, 10(1). <https://doi.org/10.55181/ijms.v10i1.409>
- Rahmawati Kusumaningsih, M. (2021). Pijat Oketani Sebagai Penanganan Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum (Literatur Review). *Jurnal Sehat Masada*, 15(2). <https://doi.org/10.38037/jsm.v15i2.224>
- Sari, D. M., Puryati, P., & Nurhayati, S. (2021). Manfaat Pijat Oketani dan Teknik Menyusui terhadap Derajat Putting Susu Lecet. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(2). <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i2.501>