

Original Research Paper

## Pijat oketani dan pijat woolwich meningkatkan produksi ASI ibu nifas

Asmaurika Pramuwidya\*, Henny Fitriani

Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

 asmaurikapramuwidya@gmail.com

Submitted: October 17, 2022

Revised: November 4, 2022

Accepted: December 26, 2022

### Abstrak

Ibu nifas terkadang mengalami kesulitan dalam memproduksi ASI (Air Susu Ibu) dimana ASI tidak lancar, maka diperlukan metode alamiah seperti pijat pada payudara untuk mengatasi hal tersebut. Pijat oketani dan pijat woolwich merupakan pijat pada payudara yang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh pijat oketani dan pijat woolwich terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas. Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Experiment* dengan rancangan *two group pretest and posttest* dengan sampel 40 responden menggunakan metode *consecutive sampling* yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pijat oketani dan pijat woolwich. Responden diberikan perlakuan pijat selama 15 menit pada pagi dan sore hari selama 3 hari berturut-turut. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan SOP. Analisis data menggunakan uji paired T-Test dan uji T-Independen. Berdasarkan hasil uji statistik, dapat disimpulkan bahwa pijat oketani ( $p=0,000$ ) dan pijat woolwich ( $p=0,000$ ) berpengaruh dalam peningkatan produksi ASI ibu nifas. Tidak ada perbedaan pengaruh pada kedua jenis pijat tersebut ( $p=0,102$ ). Pijat oketani dan pijat woolwich berpengaruh dalam meningkatkan produksi ASI ibu nifas sehingga kedua pijat dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI.

**Kata Kunci** : nifas; oketani; produksi ASI; woolwich

### *Oketani massage and woolwich massage increase breast milk production for postpartum mothers*

#### Abstract

Postpartum mothers sometimes have difficulty in producing breast milk where breast milk is not smooth, it is necessary to use natural methods such as massage on the breast to overcome that problem. Oketani massage and woolwich massage are breast massages that can increase breast milk production in postpartum mothers. The aim of this research was to analyze the effect of oketani massage and woolwich massage on increasing the breast milk production for postpartum mothers. This study used the *Quasy Experiment* method with a two-group pretest and posttest design with a sample of 40 respondents using consecutive sampling which was divided into 2 groups, namely the oketani massage group and the woolwich massage group. Respondents were given massage treatment for 15 minutes in the morning and evening for three consecutive days. Data collection uses observation sheets and SOP. Data analysis using paired T-Test dan Independent T-Test. Based on the results of statistical tests, it can be concluded that oketani massage ( $p=0.000$ ) and woolwich massage ( $p=0.000$ ) had an effect on increasing breast milk production for postpartum mothers. There was no difference in the effect of the two types of massage ( $p=0.102$ ). Oketani massage and woolwich massage have an effect on increasing breast milk production for postpartum mothers so both massages can be used to increase breast milk production.

**Keywords:** breast milk; oketani; postpartum; woolwich

## 1. Pendahuluan

ASI (Air Susu Ibu) merupakan cairan yang sangat dibutuhkan oleh bayi dan merupakan asupan kehidupan terbaik karena ASI adalah nutrisi alamiah terbaik yang mengandung kebutuhan energi dan zat-zat yang sangat dibutuhkan oleh bayi. Zat-zat ini sangat berperan penting dan dibutuhkan bayi



selama enam bulan pertama kehidupannya yang dikenal dengan istilah ASI eksklusif. ASI juga mengandung zat-zat yang sangat penting untuk perkembangan dan pertumbuhan pada bayi (Sukriana., Dewi, Y.I., Utami, S, 2018). Oleh karena pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi, maka pemerintah akhirnya mengeluarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI eksklusif. Adapun mandat yang dimaksudkan adalah pemberian ASI eksklusif pada bayi selama 6 bulan pertama tanpa menambahkan dan/atau mengganti ASI dengan makanan atau minuman lainnya (murni ASI eksklusif) (Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012).

Produksi ASI yang kurang karena tidak lancarnya pengeluaran ASI merupakan masalah yang dialami sebagian ibu nifas. Pengeluaran produksi ASI yang kurang tentu saja akan berdampak pada cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi. Data di Indonesia untuk bayi yang sudah mendapatkan ASI eksklusif dari lahir sampai berusia enam bulan sebesar 37,3%. Tentu saja hal ini masih jauh dari target Renstra Kemenkes (Rencana Strategis Kementerian Kesehatan) tahun 2015-2019 dimana persentase bayi dengan usia kurang dari 6 bulan dan mendapat ASI eksklusif sebesar 80% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Jumlah cakupan ASI eksklusif di Provinsi Kalimantan Barat pada tahun 2020 sebesar 66,42 %, 2021 sebesar 71,21 %, dan 2022 sebesar 72,66 %. Meskipun terjadi peningkatan cakupan ASI eksklusif dari tahun ke tahun tetap saja masih belum mencapai target yang diinginkan (Badan Pusat Statistik, 2022).

Ada beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab tidak lancarnya pengeluaran ASI pada ibu nifas yaitu faktor tidak langsung dan faktor langsung. Faktor tidak langsung dapat berupa faktor bayi dan sosio kultural, sedangkan pada faktor langsung berupa fisiologis dan psikologis ibu nifas itu sendiri serta perilaku menyusui. Kurangnya rangsangan pada hormon oksitosin dan prolaktin dapat menyebabkan penurunan produksi ASI itu sendiri, padahal kedua hormon tersebut berperan penting untuk kelancaran produksi ASI (Hardiani, 2017).

Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan bidan untuk merangsang hormon oksitosin dan prolaktin pada ibu setelah melahirkan, salah satu diantaranya adalah dengan memberikan sensasi rileks dan nyaman pada ibu melalui pemberian pijat woolwich. Pijat ini dapat memberikan rangsangan pada sel saraf di payudara ibu, kemudian diteruskan sampai ke hipotalamus dan direspon langsung oleh hipofisis anterior agar dapat mengeluarkan hormon prolaktin, yang nantinya akan langsung dialirkan oleh darah dan berlanjut ke sel mioepitel yang ada di payudara sehingga ASI dapat diproduksi. Kombinasi pijat woolwich dan pijat endorpin yang pada ibu nifas primipara dengan frekuensi 2 kali/ hari pada pagi dan sore hari selama 3 hari masa nifas dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin dan volume ASI pada ibu tersebut (Pamuji dkk, 2014).

Selain itu, pijat oketani merupakan salah satu teknik perawatan yang dilakukan di payudara ibu oleh Sotomi Oketani dari Jepang dan menjadi pelopor pijat tersebut, bahkan pijat oketani sudah diterapkan di beberapa Negara diantaranya Bangladesh, Jepang, dan Korea. Sotomi menyatakan bahwa tindakan menyusui yang dilakukan ibu dapat menjadi faktor penyebab meningkatnya *bounding* (kedekatan) antara ibu dan bayinya serta dapat mendukung terciptanya pertumbuhan secara fisik dan mental anak dengan alami. Pijat oketani juga dapat membantu ibu nifas dalam mengatasi kesulitan yang sering dialami ibu saat menyusui bayi mereka. Peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dapat diukur menggunakan indikator frekuensi BAB, BAK, dan frekuensi bayi menyusu (Machmudah, 2017).

Penelitian Wahyuni dan Novianti (2019) mengatakan bahwa terjadi peningkatan pengeluaran ASI setelah diberikan pijat woolwich ( $p=0,000$ ). Pemberian pijat woolwich dilakukan selama 15 menit setiap kali diberikan perlakuan sebanyak 2 kali dalam sehari dari hari ke 1 sampai hari ke 7 serta pengeluaran ASI dinilai menggunakan kuesioner. Mayasari, Yanti, dan Lailiyana (2020) menyatakan ada pengaruh perlakuan pemberian pijat oketani terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas ( $p=0,003$ ) setelah dilakukan pemberian pijat oketani 1 hari sekali selama 3 hari dengan durasi 5-10 menit. Pijat oketani membantu dalam mempercepat pengeluaran ASI serta mencegah terjadinya masalah-masalah yang terjadi dalam masa menyusui ibu nifas seperti puting susu ibu yang rata dan bendungan ASI.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Utin Mulia bahwa 5 dari 12 dari ibu nifas tidak dapat menyusui bayinya secara eksklusif dikarenakan produksi ASI yang kurang sehingga ibu menambahkan susu formula agar kebutuhan bayi tercukupi. Selain itu, PMB tersebut belum pernah melakukan pijat oketani dan pijat woolwich dalam memberikan pelayanan pada masa nifas. Sehingga peneliti mengambil pengaruh pijat oketani dan pijat woolwich terhadap produksi ASI ibu nifas di PMB Utin Mulia. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat oketani dan pijat woolwich terhadap produksi ASI ibu nifas di PMB Utin Mulia.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasy Experiment* dengan rancangan *two group pretest and posttest*. Penelitian ini akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pijat oketani dan pijat woolwich, kemudian dilakukan *pretest* untuk mengetahui produksi ASI masing-masing kelompok sebelum perlakuan, lalu diberikan intervensi pada masing-masing kelompok dengan pemberian pijat pada payudara selama 15 menit di pagi dan sore hari selama 3 hari berturut-turut yang kemudian dilakukan *posttest* untuk mengetahui produksi ASI masing-masing kelompok setelah perlakuan menggunakan gelas ukur. Penelitian dilakukan di PMB Utin Mulia Kota Pontianak. Penelitian ini juga sudah mendapatkan ijin dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Pontianak No. 222/KEPK-PK.PKP/VIII/2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di PMB Utin Mulia Kota Pontianak. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *consecutive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi peneliti. Adapun kriteria inklusi dan kriteri eksklusi pada penelitian ini yaitu:

**Tabel 1.** Kriteria Inklusi dan Eksklusi responden

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1. Bersedia untuk dijadikan subjek penelitian	1. Ibu yang memiliki puting susu lecet
2. Ibu nifas dan menyusui	2. Ibu yang memiliki kelainan anatomi payudara
3. Bayi sehat	3. Ibu yang mengkonsumsi obat yang mengganggu atau memperlancar produksi ASI
4. Refleks hisap baik	

Jumlah sampel dalam penelitian ini untuk masing-masing kelompok adalah 20 responden sehingga total sampel yang diperlukan sebanyak 40 responden. Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan Standar Operasional Prosedur (SOP) pemberian pijat oketani dan pijat woolwich. Lembar observasi digunakan untuk mencatat intervensi yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut di pagi dan sore hari termasuk hasil pengukuran ASI dalam cc yang menggunakan gelas ukur. SOP digunakan untuk persamaan persepsi dan perlakuan yang diberikan pada responden. Pemberian intervensi pijat oketani dan pijat woolwich pada responden dilakukan oleh peneliti sendiri serta dibantu oleh 4 orang enumerator terlatih sesuai dengan keperluan penelitian.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dilakukan uji normalitas terlebih dahulu menggunakan Uji Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas yang dilakukan menghasilkan data berdistribusi normal, maka untuk menentukan efektivitas masing-masing intervensi digunakan Uji Paired T-Test. Kemudian untuk mengetahui pengaruh dari kedua intervensi tersebut digunakan uji T-Test Independen.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Karakteristik Responden

Penelitian dilakukan di PMB Utin Mulia Kota Pontianak. PMB Utin Mulia adalah salah satu PMB yang berada di Kota pontianak beralamatkan Jl. Apel. Sampel pada penelitian ini adalah ibu nifas sebanyak 40 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok perlakuan yaitu kelompok yang mendapatkan

pijat oketani sebanyak 20 responden dan pijat woolwich sebanyak 20 responden. Adapun karakteristik responden pada penelitian ini yaitu:

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi karakteristik responden

NO	Karakteristik Responden	Pijat Woolwich		Pijat Oketani	
		N	%	N	%
1	<b>Umur</b>				
	< 20 Tahun	0	0	0	0
	20 – 35 Tahun	19	95	18	90
	> 35 Tahun	1	5	2	10
	<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
2	<b>Jumlah Anak</b>				
	Primipara	6	30	4	20
	Multipara	14	70	16	80
	<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
3	<b>Pendidikan</b>				
	Dasar	0	0	3	15
	Menengah	18	90	16	80
	Tinggi	2	10	1	5
	<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
4	<b>Pekerjaan</b>				
	Ibu Rumah Tangga	17	85	17	85
	PNS	1	5	0	0
	Swasta	2	10	3	15
	<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa pada distribusi frekuensi responden yang mendapatkan pijat woolwich pada kategori umur responden penelitian terbanyak adalah umur 20-35 tahun sebanyak 19 responden (95%). Pada kategori jumlah anak responden terbanyak adalah jumlah anak lebih dari satu atau multipara sebanyak 14 responden (70%). Pada kategori pendidikan responden terbanyak adalah pada pendidikan menengah yaitu pendidikan SMP dan SMA sebanyak 18 responden (90%). Pada kategori pekerjaan responden terbanyak adalah sebagai ibu rumah tangga sebanyak 17 responden (85%).

Distribusi frekuensi responden yang mendapatkan pijat oketani pada kategori umur responden penelitian terbanyak adalah umur 20-35 tahun sebanyak 18 responden (90%). Pada kategori jumlah anak responden terbanyak adalah jumlah anak lebih dari satu atau multipara sebanyak 16 responden (80%). Pada kategori pendidikan responden terbanyak adalah pada pendidikan menengah yaitu pendidikan SMP dan SMA sebanyak 16 responden (80%). Pada kategori pekerjaan responden terbanyak adalah sebagai ibu rumah tangga sebanyak 17 responden (85%).

### 3.2. Uji Normalitas

**Tabel 3.** Uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<b>Pretest Woolwich</b>	0,213	20	0,018	0,864	20	0,009
<b>Posttest Woolwich</b>	0,225	20	0,009	0,901	20	0,044
<b>Pretest Oketani</b>	0,171	20	0,126	0,948	20	0,345
<b>Posttest Oketani</b>	0,140	20	0,200	0,968	20	0,714

Sumber: Data Primer, 2022

Pada penelitian ini, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data pada penelitian tersebut berdistribusi secara normal atau tidak. Adapun uji normalitas yang digunakan oleh peneliti adalah uji Shapiro-Wilk, hal ini dikarenakan sampel dalam penelitian kurang dari 50 responden. Setelah dilakukan uji normalitas dapat dilihat bahwa semua data yang dilakukan uji normalitas berdistribusi normal dengan nilai  $p > 0,005$  yaitu pada hasil pretest pijat woolwich didapatkan nilai  $p=0,009$ , posttest pijat woolwich didapatkan nilai  $p=0,044$ , pada pretest pijat oketani didapatkan nilai  $p=0,345$ , dan posttest pijat oketani didapatkan nilai  $p=0,714$ . Oleh karena itu, uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji statistik paired T-Test dan uji T-Independen.

### 3.3. Analisis Bivariat

Tabel 4. Uji Paired T-Test

	Mean	SD	SE. Mean	Lower	Upper	t	df	p-value
<b>Pijat Woolwich</b>	5,30 (2,25-7,55)	3,13	0,70	6,76	3,84	7,58	19	0,000
<b>Pijat Oketani</b>	6,03 (2,99-9,02)	2,10	0,47	7,01	5,06	13,00	19	0,000

Sumber: Data Primer, 2022.

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa nilai mean sebelum diberikan pijat woolwich sebesar 2,25 dan setelah diberikan perlakuan pijat woolwich sebesar 7,55 dengan selisih 5,30. Nilai  $p=0,000$  berarti ada pengaruh pemberian pijat woolwich terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas di PMB Utin Mulia. Pada nilai mean sebelum diberikan pijat oketani sebesar 2,99 dan setelah diberikan perlakuan pijat oketani sebesar 9,02 dengan selisih 6,03. Nilai  $p=0,000$  dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian pijat oketani terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas di PMB Utin Mulia.

Tabel 5. Uji T-Test Independen

	Mean Difference	SE. Difference	Lower	Upper	t	df	p-value
<b>Pijat Woolwich – Pijat Oketani</b>	1,47	1,03	3,56	0,62	1,42	38	0,102

Sumber: Data Primer, 2022.

Berdasarkan hasil uji pada tabel 5 dapat dilihat bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara pijat oketani dan pijat woolwich dimana nilai  $p=0,102$ . Hal ini berarti kedua pijat tersebut memiliki pengaruh dalam meningkatkan produksi ASI ibu nifas. Pada hasil penelitian dapat diberikan kesimpulan bahwa pijat oketani dan pijat woolwich berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurdiyan dan Rahayu (2020) bahwa pijat oketani berpengaruh terhadap produksi ASI dengan nilai  $p=0,000$ . Penelitian Yuliati dkk (2017) juga mengatakan bahwa pijat oketani merupakan teknik pijat yang dapat meningkatkan produksi ASI ibu nifas.

Pijat oketani merupakan pijat pada payudara yang dapat menghilangkan rasa nyeri dan memberikan rasa nyaman pada ibu nifas. Ibu nifas yang diberikan pijat tersebut akan merasa lebih rileks. Pijat oketani dapat menjadikan payudara ibu nifas menjadi jauh lebih lembut, bahkan areola dan puting ibu juga menjadi semakin elastis yang dapat mempermudah bayi untuk menyusu pada payudara ibu. Aliran ASI dapat menjadi semakin lancar karena pijat oketani memberikan penekanan tertentu pada alveoli ibu. Pijat oketani akan memberikan stimulus kekuatan pada otot pectoralis agar dapat meningkatkan produksi ASI ibu nifas sehingga bayi semakin mudah mengisap ASI. Pijat oketani dapat memberikan peningkatan kualitas dari ASI itu sendiri, mencegah terjadinya lecet pada puting ibu,

mastitis dan dapat mengurangi bahkan memperbaiki masalah laktasi dikarenakan puting ibu yang rata maupun masuk ke dalam (Machmudah, 2017).

Selain itu, pemberian pijat oketani pada ibu nifas bisa juga menyebabkan kelenjar pada payudara menjadi matang dan lebih lebar. Pijat oketani telah terbukti meningkatkan produksi ASI, serta meningkatkan tingkat kadar karbohidrat dan protein dari ASI tersebut (Yuliati, dkk, 2017). Anggraini, F., Erika., & Dilaruri, A. (2022) menyimpulkan bahwa pemberian pijat oketani selama 3 hari secara berkelanjutan dapat meningkatkan volume produksi ASI ( $p=0,000$ ) dengan mean pra intervensi 82,41 ml dan standar deviasi 41,46, untuk post intervensi 135,98 ml dengan standar deviasi 50,09. Pijat oketani yang dilakukan selama 1 kali/ hari dalam 3 hari secara berkelanjutan terbukti meningkatkan produksi ASI sehingga pada penelitian ini peneliti menambah frekuensi pijat menjadi 2 kali/ hari yaitu pagi dan sore hari berdurasi 15 menit selama 3 hari berturut-turut terbukti meningkatkan produksi ASI lebih optimal.

Pijat oketani merupakan manajemen keterampilan yang dimiliki oleh Bidan dalam memberikan solusi dari masalah laktasi dan menyusui seperti produksi ASI yang kurang atau tidak cukup dan pembengkakan pada payudara ibu. Pijat oketani adalah pijat yang dilakukan dengan 8 teknik tangan dimana 7 teknik dilakukan dengan cara memisahkan retro-mammae atau kelenjar susu dan 1 teknik sisanya merupakan tindakan pemerahan yang dilakukan pada payudara kanan dan kiri dan dapat mengatasi masalah produksi ASI pada ibu nifas dengan teknik pemijatan pada payudara tanpa ada rasa nyeri. Pijat oketani menyebabkan payudara menjadi lebih lentur, lunak dan puting susu serta areola menjadi lebih elastis dibandingkan sebelum pemijatan. Kelenjar pada payudara ibu menjadi matang dan lebih luas menghasilkan kelenjar-kelenjar ASI menjadi semakin banyak dan produksi ASI juga meningkat (Sari & Syahda, 2020). Pijat oketani mengakibatkan aktivitas dari lipoxigenase juga ikut menurun. Lipoxigenase adalah enzim yang dapat mengkatalisis penambahan oksigen ke lemak tak jenuh serta mempengaruhi terjadinya perkembangan sel kanker pada manusia (Machmudah & Khayati, 2014).

Metode pijat woolwich merupakan metode pijat yang memberikan pengaruh saraf vegetatif serta jaringan bawah kulit sehingga dapat melemaskan jaringan serta melancarkan aliran darah yang ada pada sistem duktus. Sisa-sisa sel di sistem duktus dibuang agar tidak menyebabkan terhambatnya aliran ASI melalui duktus laktiferus dan aliran ASI menjadi lebih lancar. Pijat woolwich dapat memicu terjadinya rangsangan pada sel-sel mioepitel yang ada di sekitar kelenjar payudara. Rangsangan akan diteruskan ke hipotalamus dan memicu hipofisis anterior agar dapat memproduksi hormon prolaktin (Badrus, 2018). Hormon prolaktin yang keluar dialirkan oleh darah ke sel-sel mioepitel payudara untuk memproduksi ASI. Bendungan atau peradangan pada payudara juga dapat dicegah dengan memberikan pijat woolwich pada ibu nifas (Kusumastuti; Qomar, UL; & Mutoharoh, S, 2019).

Sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Pamuji, dkk (2014), dengan kesimpulan bahwa rata-rata terjadi peningkatan kadar hormon prolaktin setelah dilakukan pemberian kombinasi pijat woolwich dan endorpin pada kategori intervensi lebih tinggi jika dibandingkan dengan kontrol (tanpa perlakuan), volume ASI juga mempunyai nilai rata-rata kenaikan yang signifikan. Dampak kombinasi pijat woolwich dan endorpin yang diaplikasikan pada ibu nifas merupakan unsur yang berperan besar pada kenaikan sekresi ASI. Berdasarkan hal tersebut, maka kombinasi pijat woolwich dan endorpin yang diberikan secara berkala pada ibu nifas dapat meningkatkan sekresi ASI sehingga ibu tidak perlu khawatir lagi akan produksi ASI yang kurang dan pemenuhan gizi pada bayi dapat terpenuhi karena ASI yang dikeluarkan akan terus bertambah secara otomatis. Selain itu, kombinasi pijat woolwich dan endorpin menyebabkan terjadinya peningkatan kenyamanan serta relaksasi pada ibu nifas dan menyusui sehingga meningkatkan volume ASI.

Selain itu penelitian Nababan, dkk (2021) juga mengatakan bahwa pijat woolwich terbukti dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas ( $p=0,000$ ). Penelitian yang dilakukan adalah responden yang pada awalnya mengalami ASI kurang lancar dan cukup lancar, setelah diberikan pijat

woolwich ASI tersebut menjadi lancar. Pemberian pijat woolwich secara berkelanjutan tentu saja dapat menjadi solusi yang tepat dalam peningkatan kelancaran produksi ASI. Nuvitasari, dkk (2019) bahkan mengatakan bahwa saat dilakukan pemberian pijat woolwich pada ibu nifas secara tepat dapat meningkatkan kecukupan ASI bagi bayi baru lahir serta dapat meningkatkan berat badan bayi baru lahir dengan optimal.

Pijat oketani dan pijat woolwich dapat diberikan oleh Bidan pada setiap ibu yang baru melahirkan serta ibu nifas yang melakukan kunjungan nifas. Pemberian pijat oketani dan pijat woolwich pada ibu menjadi alternatif dalam meningkatkan produksi ASI yang selama ini menjadi masalah yang paling sering dialami oleh ibu nifas. Pemberian pijat tersebut juga dapat membuat ibu menjadi lebih nyaman dan semakin semangat memberikan ASI pada bayinya. Meningkatnya produksi ASI pada ibu nifas dapat meningkatkan kesempatan ibu untuk terus memberikan ASI pada bayi dan pencapaian ASI eksklusif juga meningkat.

#### 4. Simpulan

Pijat oketani ( $p=0,000$ ) dan pijat woolwich ( $p=0,000$ ) yang diberikan pada ibu nifas berpengaruh dalam meningkatkan produksi ASI. Hal ini dapat dilihat dari nilai mean pada pijat oketani sebelum diberikan pijat sebesar 2,99 dan setelah diberikan pijat sebesar 9,02 dengan selisih 6,03. Pada pijat woolwich nilai mean sebelum diberikan pijat sebesar 2,25 dan setelah diberikan pijat sebesar 7,55 dengan selisih 5,30. Tidak ada perbedaan pengaruh antara pijat oketani dan pijat woolwich terhadap produksi ASI. Peningkatan produksi pada ibu nifas dapat meningkatkan pemberian ASI eksklusif pada bayi, sehingga pemberian pijat oketani dan pijat woolwich dapat dijadikan alternatif dalam pemberian layanan pada ibu nifas khususnya dalam meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini berfokus pada pemberian pijat pada payudara tanpa memperhatikan faktor lain seperti konsumsi makanan pada ibu nifas, sehingga penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor ini dalam penelitian sejenis.

#### Rujukan

- Anggraini, F., ., E., & Dilaruri, A. (2022). Efektifitas Pijat Oketani dan Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 93-104. DOI : 10.33369/jvk.v5i2.24144.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Persentase Bayi Usia Kurang dari 6 Bulan yang Mendapatkan ASI Eksklusif Menurut Provinsi (Persen) tahun 2020-2022. <https://www.bps.go.id/indicator/30/1340/1/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html>.
- Badrus, A.R. (2018). Perbedaan Massage Woolwich dan Massage Rolling (Punggung) Terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Postpartum. *Journal of Health Educational Science and Technology (J-HESTECH)*, 1(1), 43-49. <http://http://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/jhest> P-ISSN 2615-398X (cetak) / E-ISSN 2622-3600 (online). DOI: 0.25139/htc.v1i1.1081.
- Hardiani, R.S. (2017). Status Paritas dan Pekerjaan Ibu Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan. *NurseLine Journal*, 2(1), 44-51.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kusumastuti., Qomar, UL., & Mutoharoh, S. (2019). Kombinasi Pijat Woolwich dan Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum. *Journal Health of Science*, 12(1), 60-66.
- Machmudah. (2017). Sukses Menyusui dengan Pijat Oketani. *Prosiding Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat "Implementasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Untuk Peningkatan Kekayaan Intelektual"*. Universitas Muhammadiyah Semarang: 30 September 2017, 221-225.

- Machmudah & Khayati., N. (2014). Produksi ASI Ibu Post Seksio Sesarea dengan Pijat Oketani dan Oksitosin. *Jurnal Ners*, 9(1), 104-110.
- Mayasari, W., Y., & L. (2020). The Effect of Oketani Massage on Breast Milk in Post Partum Mother in PMB Dince Safrina. *Jurnal Ibu dan Anak*, 8(1), 38-45. <https://doi.org/10.36929/jia.v8i1.295>.
- Nababan, T., Solin, VL., Ritonga, R., Zai, ILP., & Buulolo, J. (2021). Efektifitas Woolwich Massage Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Klinik Pratama Sunggal Tahun 2021. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*, 3(2), 129-134. <http://dx.doi.org/10.31000/imj.v4i2.4274.g2507>
- Nurdiyana, A., & Rahayu, S.P. (2020). Oketani Massage and Rolling Back Massage Combination on Breastmilk Volume on Postpartum Women. *Blossom, Journal of Midwifery*, 3(2), 1-11. DOI: 10.35730/blsm.v3i2.590.g586
- Nuvitasari, S., Pujiastuti, R., & A. (2019). Effectiveness of Woolwich Massage to Meet Adequacy of Breast Milk in Newborns. *Midwifery and Nursing Research (MANR) Journal*, 1(1), 57-62. <https://doi.org/10.31983/manr.v1i1.4067>.
- Pamuji, S.E.B., S., Rahayu, S., & S. (2014). Pengaruh Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Endorpin Terhadap Kadar Hormon Prolaktin dan Volume ASI (Studi pada Ibu Postpartum di Griya Hamil Sehat Mejasem Kabupaten Tegal). *BHAMADA, JITK*, 5(1), 85-96.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif.
- 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.
- Sukriana., Dewi, Y.I., & Utami, S. (2018). Efektivitas Pijat Woolwich Terhadap Produksi ASI Post Partum di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. *JOM FKp*, 5(2), 512-519.
- Wahyuni, E.T., & Noviyanti, R. (2019). Pemanfaatan Woolwich Massage Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 10(2), 100-106. <https://doi.org/10.36569/jmm.v10i2.78>.
- Yuliati, N.D., H., Rahayu, S., Pramono, N., & Mulyantoro, D.K. (2017). The Impact of Combination of Rolling and Oketani Massage on Prolactin Level and Breast Milk Production in Post-Cesarean Section Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(4), 329-336. <https://doi.org/10.33546/bnj.150>.