



Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Melalui Pelatihan Pijat Oketani dalam Upaya Pencegahan Bendungan Air Susu Ibu (ASI)

Sri Heryani ^{1*}, Yudita Ingga Hindiarti ², Ratna Suminar ³

^{1, 2, 3, 4} Universitas Galuh, Indonesia

Email Koresponden: sri_heryani@unigal.ac.id ^{1*}

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2024-04-15

Diterima: 2024-06-06

Diterbitkan: 2024-09-03

Kata Kunci:

Ibu Nifas; Bendungan ASI; Pijat Oketani

Keywords:

Postpartum Mothers; Breast Milk Dam; Oketani Massage



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Sri Heryani, Yudita Ingga Hindiarti, Ratna Suminar

ABSTRAK

Masalah umum yang terjadi setelah melahirkan adalah pembengkakan payudara (breast engorgement). Hal ini disebabkan karena ASI tidak keluar dengan cepat serta tersumbatnya aliran vena dan limfatik sehingga menghambat dan menekan aliran ASI sehingga dapat mengakibatkan pembengkakan payudara (pembengkakan payudara). Pijatan ini merangsang kekuatan otot dada, melembutkan payudara, meningkatkan elastisitas dan meningkatkan produksi ASI. Menurut WHO, sekitar 40% ibu di Amerika Serikat tidak mau menyusui setelah melahirkan karena payudaranya nyeri atau bengkak. Di Indonesia, sekitar 10-20% ibu mengalami retensi ASI setelah melahirkan. Berdasarkan hasil penelitian (Maryati & Sari, 2018), dari 74 responden, 50 (67,6%) ibu mengalami pembengkakan ASI setelah melahirkan, dan tidak terdapat hubungan antara frekuensi ASI membesar dengan perilaku pembatasan menyusui. 84,6%), 33 (58,9%) memberikan ASI dan 31 (41,9%) memberikan evakuasi payudara tidak lengkap. Tujuan dari layanan ini adalah untuk memberikan Anda materi penelitian terkini tentang bagaimana meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan mencegah pembengkakan payudara.

ABSTRACT

A common problem that occurs after giving birth is breast engorgement. This is because breast milk does not come out quickly and the venous and lymphatic flow is blocked, thereby inhibiting and suppressing the flow of breast milk, which can result in breast engorgement (breast engorgement). This massage stimulates chest muscle strength, softens the breasts, increases elasticity and increases breast milk production. According to WHO, about 40% of mothers in the United States do not want to breastfeed after giving birth because their breasts are painful or swollen. In Indonesia, around 10-20% of mothers experience breast milk retention after giving birth. Based on research results (Maryati & Sari, 2018), of the 74 respondents, 50 (67.6%) mothers experienced breast milk swelling after giving birth, and there was no relationship between the frequency of breast milk swelling and breastfeeding restriction behavior. 84.6%), 33 (58.9%) provided breast milk and 31 (41.9%) provided incomplete breast evacuation. The aim of this service is to provide you with the latest research material on how to increase the success of exclusive breastfeeding and prevent breast engorgement.

Cara mensitasi artikel:

Heryani, S., Hindiarti, Y.I., Suminar, R. (2024). Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Melalui Pelatihan Pijat Oketani dalam Upaya Pencegahan Bendungan Air Susu Ibu (ASI). *JPKMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Galuh*, 1(1), 193-200. <https://jurnal.unigal.ac.id/jpkmu/article/view/16222>



PENDAHULUAN

Pembengkakan kelenjar susu merupakan masalah saat menyusui setelah melahirkan. Pembengkakan payudara disebabkan oleh penyempitan saluran atau kelenjar susu yang tidak dapat dikosongkan dengan sempurna, atau kelainan pada puting susu. Pasien mengeluh payudara bengkak, keras, dan nyeri. (Dewita et al., 2022)

Perawatan payudara adalah teknik yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, mencegah penyumbatan saluran susu, dan mendorong keluarnya ASI. Pijat oketani merupakan perawatan payudara tanpa rasa sakit. (Yasuni dkk., 2020)

Berdasarkan data WHO tahun 2018, prevalensi global pembengkakan ASI adalah 87,05 dari rata-rata 12.765 ibu pasca salin yang artinya pada tahun 2019 sebesar 66,87% dari 10.674 ibu pasca salin dan bahkan 66,34% dari 9.862 ibu nifas pada tahun 2020. Berdasarkan data Association of Southeast Asian Nation (ASEAN), prevalensi penyumbatan ASI pada ibu setelah melahirkan tertinggi terjadi di 10 negara: Thailand, Malaysia, Singapura, Filipina, Brunei Darussalam, Vietnam, Laos, Myanmar dan Kamboja. Pada tahun 2019, jumlah ibu termasuk Indonesia sebanyak 107.654 orang.

Pengobatan bendungan ASI dapat dilakukan melalui pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis, pengobatan pembengkakan payudara dapat dilakukan melalui pengobatan simtomatik yang mengurangi rasa sakit, seperti: parasetamol atau ibuprofen. Tindakan non-obat untuk mengurangi pembengkakan payudara dapat dilakukan dengan memperbaiki metode menyusui, perawatan payudara konvensional (kombinasi kompres panas dan dingin), kompres panas dan dingin bergantian, terapi pijat, dll. (Lova, 2021)

Pemijatan yang dapat dilakukan dengan metode pijat Oketani yang efektif mengatasi masalah payudara seperti puting terbalik, memperbaiki produksi ASI, dan mencegah pembengkakan pada ibu pasca melahirkan. Pijat Oketani salah satu metode pemijatan pada payudara yang tidak menimbulkan rasa sakit, berbeda dengan pijat tradisional. (Machmudah, 2016)

Berdasarkan pada uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan pengabdian dengan judul "Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pencegahan Bendungan ASI Melalui Pelatihan Pijat Oketani".

METODE

Sasaran dalam kegiatan ini adalah seluruh ibu nifas yang menyusui. Pemilihan tempat didasarkan atas dasar pertimbangan tempat tersebut masih jarang dilakukan penyuluhan tentang Upaya dalam pencegahan bendungan ASI. Sasaran membutuhkan pengetahuan tentang Upaya pencegahan terjadinya bendungan asu sehingga dapat mengoptimalkan pemberian ASI.

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode berupa penyuluhan. Penilaian pengetahuan dalam kegiatan ini dilakukan dua kali yaitu pada saat sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Penilaian ini dilakukan untuk untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas tentang upaya pencegahan bendungan ASI dengan pijat oketani. Media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini menggunakan peralatan pijat, leaflet, mamamatalie.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun waktu penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2024 pukul 10.00 – 12.00 dengan sasaran seluruh ibu nifas yang menyusui di wilayah kerja Desa Sukamulya sebanyak 15 orang.

Sebelum dilakukan penyuluhan pengabdian melakukan pengukuran dan didapatkan dan hasil dari pengukuran tersebut digunakan sebagai parameter dalam menentukan materi untuk penyuluhan. Penilaian yang dilakukan setelah penyuluhan menggunakan metode tanya jawab dan hasil penilaian tersebut digunakan sebagai bahan saran dan masukan untuk tenaga kesehatan terkait.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi skor Pretest dan Posttest Pengetahuan Ibu Nifas tentang Upaya pencegahan bendungan ASI melalui pelatihan pijat oketani

| Pengetahuan tentang Nutrisi pada Remaja | SebelumN=30 | SesudahN=40 |
|--|--------------------|--------------------|
| Baik | 0 | 20 |
| Cukup | 15 | 10 |
| Kurang | 15 | 0 |

Sumber: Analisis Data Primer (2024)

Evaluasi dilakukan beberapa tahap. yang terdiri dari tahapan awal, proses dan akhir. Pada tahap awal penyuluh melakukan pre-test dengan memberikan materi pelatihan tentang pijat oketani. Tahap evaluasi proses penyuluh melakukan sesi tanya jawab dengan memberikan beberapa pertanyaan sesuai dengan materi penyuluhan. Sedangkan pada tahap akhir penyuluh memberikan post-test dengan memberikan beberapa pertanyaan yang sama

dan sesuai dengan materi yang dierikan pada saat. post-test jika nilai post-test lebih baik dari pre-test maka kegiatan ini berhasil dan dapat meningkatkan pengetahuan ibu pasca salin terkait pijat oketani.



Gambar 1: Edukasi langkah pijat oketani

Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan ini mencakup evaluasi penyuluhan yang bertujuan untuk menilai tingkat keberhasilan penyuluhan yang diberikan, sebelum pelaksanaan penyuluhan diberikan pre test terlebih dahulu dengan metode tanya jawab. Selanjutnya dilaksanakan kegiatan inti yaitu pemaparan materi terkait pijat oketani. Setelah pemaparan selesai maka dilakukan penilaian kembali menggunakan metode yang sama dengan pre test. Berdasarkan penilaian hasil yang didapat setelah diadakannya pretes ibu pasca salin sebanyak 0% ibu tidak mengetahui pijat oketani, 50% memiliki pengetahuan yang cukup 50% berpengetahuan kurang. Sedangkan nilai yang didapatkan setelah dipaparkan tentang pijat oketani pengetahuan ibu meningkat menjadi 66,6% baik dan pengetahuan cukup 33,3%, yaitu ibu pasca salin menjadi lebih mengerti tentang bagaimana mencegah kejadian bendungan ASI dengan metode pijat oketani. Kegiatan penyuluhan ini mendapatkan penilaian yang positif baik dari sasaran ataupun pihak lahan yang terlibat. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang pijat oketani.

Salah satu faktor yang menyebabkan ibu pasca salin gagal dalam memberikan ASI secara eksklusif adalah karena pengeluaran ASI yang tidak lancar. Pijat oketani ini bisa menjadi salah satu upaya dalam membantu produksi ASI supaya lancar. (Mahdizadeh-Shahri et al., 2021).

Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Melalui Pelatihan Pijat Oketani dalam Upaya Pencegahan Bendungan Air Susu Ibu (ASI)

Pijat oketani ini merupakan terapi pijat yang tidak memberikan efek rasa sakit sehingga puting susu akan menjadi elastis dan payudara menjadi lebih lembut, produksi dan pengeluaran ASI lancar dan bayi lebih mudah untuk menyusui. Sehingga beberapa masalah masalah dalam pemberian ASI seperti inversi dan puting susu tidak menonjol, puting retak, puting lecet, pembengkakan atau bendungan ASI dapat dicegah. (Kusumastuti, Qomar Laelatul Umi, Pratiwi, 2018). Peningkatan pengetahuan ibu pasca salin tentang pijat oketani ini dapat mencegah dan menangani masalah bendungan ASI.



Gambar 2. Penyerahan Cinderamata



Gambar 3. Foto Bersama

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penyuluhan mengenai peningkatan pengetahuan ibu nifas melalui pelatihan pijat Oketani menunjukkan hasil yang positif dalam upaya pencegahan bendungan Air Susu Ibu (ASI). Pelatihan pijat Oketani memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis kepada ibu nifas tentang teknik pemijatan yang efektif untuk mengurangi risiko bendungan ASI. Dengan adanya pelatihan ini, ibu nifas menjadi lebih terinformasi tentang pentingnya pijat dalam perawatan payudara, serta bagaimana teknik tersebut dapat mencegah dan mengatasi masalah bendungan ASI.

Peningkatan pengetahuan ibu nifas tercermin dari peningkatan kepercayaan diri mereka dalam melakukan pijat Oketani dan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya manajemen ASI. Selain itu, ibu nifas yang mengikuti pelatihan menunjukkan penurunan insiden bendungan ASI dan keluhan terkait, yang menunjukkan efektivitas metode ini dalam pencegahan.

Saran

1. Peningkatan Program Pelatihan: Untuk meningkatkan hasil penyuluhan, program pelatihan pijat Oketani perlu diperluas dengan penambahan sesi praktik dan tanya jawab untuk memastikan ibu nifas dapat mengaplikasikan teknik dengan benar.
2. Distribusi Informasi: Sebarkan informasi mengenai pijat Oketani dan manfaatnya melalui berbagai saluran, termasuk media sosial, brosur, dan aplikasi kesehatan ibu dan anak, untuk menjangkau lebih banyak ibu nifas.
3. Evaluasi Berkala: Lakukan evaluasi berkala terhadap efektivitas pelatihan dan pengetahuan ibu nifas untuk memastikan bahwa pelatihan tetap relevan dan memenuhi kebutuhan peserta.
4. Kolaborasi dengan tenaga Profesional
5. Kesehatan: Jalin kerja sama dengan tenaga kesehatan seperti bidan dan dokter untuk memberikan pelatihan dan informasi yang konsisten, serta memastikan dukungan lanjutan bagi ibu nifas.
6. Sosialisasi di Komunitas: Selenggarakan workshop atau seminar di tingkat komunitas untuk mengedukasi lebih banyak ibu nifas tentang pijat Oketani dan teknik pencegahan bendungan ASI.

Dengan mengimplementasikan saran-saran tersebut, diharapkan program pelatihan pijat Oketani dapat lebih efektif dalam mencegah bendungan ASI dan meningkatkan kesehatan ibu nifas secara keseluruhan

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya saya haturkan kepada Dr. Tita Rohita, S.Kep.,Ners.,M.M.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, Widya Maya Ningrum, SST.,M.Kes.,M.Tr.Keb selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, dan Pihak Lahan Desa Sukamulya Kecamatan Baregbeg. Semoga kegiatan yang telah dilaksanakan dapat memberikan manfaat dan kemajuan bagi semua pihak yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewita, D., Nurfadillah, N., Dewita, D., Veri, N., Henniwati, H., 2022. Pengaruh Pijat Oketani terhadap Pencegahan Bendungan Asi pada Ibu Postpartum. *J. Kebidanan* 12, 26–33.
- Fk, K., Andalas, U., 2017. Prodi S1 Kebidanan FK Universitas Andalas 2030, 1–6.
- Lova, N. et al, 2021. Gambaran Karakteristik Ibu Postpartum dengan Bendungan Asi di Pmb Bd I Citeureup Neglasari Bandung. *J. Ilm. Kesehat.* 62–70.
- Machmudah, 2016. Kombinasi Pijat Oketani Dan Oksitosin Terhadap Parameter Produksi Asi Pada Ibu Post Seksio Sesarea Di Rumah Sakit Wilayah Kota Semarang. *J. Univ. Muhammadiyah Semarang* 1–12.
- Pratiwi, L., Harun, N., Studi Teknologi Hasil Pertanian, P., Teknologi Pertanian, J., 2016. STUDI PEMANFAATAN JANTUNG PISANG DAN IKAN GABUS DALAM PEMBUATAN NUGGET STUDY OF THE USE BANANA ¶6 HEART AND GABUS FISH IN THE MANUFACTURE OF NUGGET, *JOM Faperta*.
- Romlah, S.N., Rahmi, J., 2019. Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. *Edu Dharma J. J. Penelit. dan Pengabd. Masy.* 3, 90.
- Solihah, S., Yolandia, R.A., Ciptiasrini, U., 2023. Hubungan Imd, Frekuensi Menyusui Dan Perawatan Payudara Terhadap Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023. *SENTRI J. Ris. Ilm.* 2, 4401–4413.
- Umboh, E., Wilar, R., Mantik, M.F.J., 2013. Pengetahuan Ibu Mengenai Manfaat Asi Pada Bayi.

Sri Heryani, Yudita Inggah Hindiarti, Ratna Suminar

J. e-Biomedik 1, 210–214.

Yasni, H., Sasmita, Y., Fathimi, 2020. Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan. J. Pendidikan, Sains, dan Hum. 4, 117–123.

