



Sosialisasi Pijat Oketani Sebagai Upaya Pencegahan Bendungan Asi

Sri Heryani¹, Siti Fatimah², Siti Rohmah³, Silvia Widyani Heriyanti⁴

¹²³⁴*Department of Midwifery, Universitas Galuh, Indonesia*

Correspondence author: Sri Heryani

Email: sri_heryani@unigal.ac.id

Address : Jl. R.E Martadinata No.150 Ciamis, West Java 46274 Indonesia, Telp. 085220189999

Submitted: 19 Juni 2025, Revised: 25 Juni 2025, Accepted: 11 Juli 2025, Published: 20 Agustus 2025

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i4.527



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Breast milk duct obstruction, or bendungan ASI, is a common challenge experienced by breastfeeding mothers and can lead to complications such as mastitis if not addressed properly. Pijat Oketani is a specific massage technique known to facilitate breast milk flow and prevent duct blockage.

Objective: The purpose of this community service activity was to increase mothers' knowledge and skills in applying the Oketani massage technique as a non-pharmacological effort to prevent breast milk duct obstruction.

Method: The activity was conducted on Wednesday, April 18, 2025, at the Puskesmas Sadananya service area, involving 25 breastfeeding mothers with infants aged 0–6 months. The method included a pre-test, interactive counseling, demonstration, hands-on practice, and post-test. Quantitative evaluation was conducted using a questionnaire and observation checklist.

Result: There was a significant increase in participants' knowledge, with average post-test scores rising from 56% to 88%. Additionally, 76% of participants were able to correctly perform the Oketani massage during the practice session. Participants reported feeling more confident and equipped to manage breastfeeding challenges independently.

Conclusion: The Oketani massage technique can be effectively introduced through community-based education and hands-on training. This program has proven successful in empowering mothers to prevent breast milk duct obstruction and is recommended for wider implementation in maternal and child health promotion.

Keywords: Oketani massage, breastfeeding, ASI blockage, maternal health, health education

Latar Belakang

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan merupakan rekomendasi utama dari World Health Organization (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam rangka mendukung tumbuh kembang optimal bayi. ASI mengandung zat gizi esensial yang tidak hanya menunjang pertumbuhan fisik tetapi juga imunitas anak pada usia dini. Namun, kenyataannya cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target yang diharapkan. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa hanya 37,3% bayi di Indonesia yang mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan pertama, angka ini masih jauh dari target nasional sebesar 50% (Kemenkes RI, 2019). Rendahnya cakupan ASI eksklusif ini disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah masalah teknis dan fisiologis yang dihadapi oleh ibu menyusui, seperti bendungan ASI atau sumbatan saluran ASI.

Bendungan ASI merupakan kondisi di mana saluran ASI tersumbat atau terhambat sehingga terjadi penumpukan ASI di dalam payudara. Kondisi ini menyebabkan pembengkakan, nyeri, bahkan dapat menyebabkan mastitis apabila tidak segera ditangani dengan tepat (Goyal et al., 2021). Masalah ini sering terjadi dalam beberapa hari pertama setelah persalinan, ketika produksi ASI meningkat tajam namun pengosongan payudara tidak optimal. Kurangnya pemahaman ibu tentang cara menyusui yang benar, tidak rutin menyusui, serta ketidaktahuan mengenai cara menangani payudara yang bengkak memperparah situasi ini (Cleveland Clinic, 2022). Jika tidak segera ditangani, bendungan ASI dapat menyebabkan penurunan produksi ASI, membuat ibu merasa frustrasi, dan akhirnya menghentikan proses menyusui lebih awal dari yang seharusnya.

Salah satu teknik yang terbukti efektif dalam mencegah dan mengatasi bendungan ASI adalah pijat laktasi, khususnya teknik pijat Oketani. Teknik pijat Oketani berasal dari Jepang dan dikembangkan oleh Sotomi Oketani, yang bertujuan untuk merangsang aliran ASI dan memperbaiki struktur jaringan payudara agar lebih elastis dan fungsional selama proses menyusui (Susilowati et al., 2020). Pijat ini dilakukan dengan metode tertentu yang menysasar kelenjar ASI dan jaringan pendukungnya, sehingga dapat membantu melancarkan saluran ASI yang tersumbat. Studi yang dilakukan oleh Sari et al. (2021) menunjukkan bahwa pijat Oketani secara signifikan meningkatkan jumlah produksi ASI pada ibu menyusui dalam tiga hari pertama pasca persalinan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi tersebut.

Sayangnya, pengetahuan masyarakat, khususnya ibu menyusui, tentang pijat Oketani masih sangat rendah. Kebanyakan ibu hanya mendapatkan informasi dasar seputar menyusui dari tenaga kesehatan atau keluarga, dan tidak mengetahui bahwa teknik khusus seperti Oketani dapat diterapkan untuk mengatasi masalah yang mereka alami. Selain itu, akses terhadap pelatihan atau informasi yang valid mengenai teknik pijat ini masih terbatas, terutama di daerah pinggiran atau pedesaan. Padahal, pijat Oketani merupakan salah satu solusi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri setelah diberikan pelatihan yang tepat. Kurangnya edukasi mengenai teknik ini menjadi salah satu celah yang perlu diisi melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis promotif dan preventif.

Melihat urgensi permasalahan tersebut, kegiatan sosialisasi pijat Oketani sebagai upaya pencegahan bendungan ASI menjadi penting dan relevan untuk dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi berbasis bukti kepada para ibu menyusui mengenai manfaat dan cara melakukan pijat Oketani secara benar. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan praktis, diharapkan para ibu mampu memahami dan mempraktikkan teknik ini

sebagai bagian dari perawatan diri selama menyusui. Kegiatan ini juga sejalan dengan program nasional peningkatan cakupan ASI eksklusif dan pemberdayaan ibu dalam meningkatkan kompetensi pengasuhan awal kehidupan anak. Dengan terlaksananya kegiatan ini, diharapkan akan terjadi peningkatan kapasitas ibu dalam menyusui secara optimal serta penurunan kejadian bendungan ASI yang selama ini menjadi hambatan utama dalam keberhasilan laktasi.

Tujuan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang konsep dasar bendungan ASI, faktor risiko, serta dampaknya terhadap proses menyusui dan kesehatan payudara.
2. Memberikan edukasi dan pelatihan langsung mengenai teknik pijat Oketani sebagai metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam melancarkan aliran ASI dan mencegah bendungan ASI.
3. Meningkatkan keterampilan praktis peserta dalam melakukan pijat Oketani secara mandiri dan benar sesuai panduan standar kesehatan.
4. Membangun kesadaran dan kepercayaan diri ibu untuk menyusui secara eksklusif dengan cara yang aman dan nyaman melalui perawatan payudara yang tepat.
5. Mendorong kader kesehatan dan tenaga medis lokal untuk mengadopsi pijat Oketani sebagai salah satu intervensi edukatif dalam layanan promosi kesehatan ibu menyusui di wilayah kerja masing-masing.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 18 April 2025, bertempat di Wilayah Kerja Puskesmas Sadananya, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat. Kegiatan ini merupakan bagian dari program rutin Tri Dharma Perguruan Tinggi yang diinisiasi oleh tim dosen dari Program Studi [Nama Program Studi], [Nama Institusi], bekerja sama dengan pihak Puskesmas Sadananya dan kader kesehatan setempat.

1. Tahap Persiapan

Tahapan persiapan dimulai dua minggu sebelum kegiatan pelaksanaan. Persiapan meliputi:

- a. Koordinasi dengan Kepala Puskesmas Sadananya dan penanggung jawab program kesehatan ibu dan anak.
- b. Identifikasi lokasi pelaksanaan dan populasi sasaran bersama kader posyandu.
- c. Penyusunan materi edukasi yang mencakup informasi tentang ASI, bendungan ASI, dan teknik pijat Oketani berbasis bukti ilmiah.
- d. Pembuatan media edukasi (leaflet, modul sederhana, dan video demonstrasi).
- e. Penyusunan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan serta lembar observasi praktik pijat Oketani.
- f. Penyusunan surat tugas kegiatan dengan nomor: [Nomor Surat Tugas Institusi].

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan secara luring (tatap muka) dengan pendekatan edukatif dan partisipatif. Rangkaian kegiatan dimulai pukul 08.00 hingga 12.00 WIB dengan agenda sebagai berikut:

- a. Pembukaan dan sambutan dari perwakilan Puskesmas dan ketua tim pelaksana.

- b. Pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai bendungan ASI dan pijat Oketani.
- c. Penyuluhan dan diskusi interaktif yang disampaikan oleh dosen kebidanan dan keperawatan.
- d. Demonstrasi pijat Oketani oleh tenaga kesehatan terlatih, diikuti dengan sesi praktik langsung oleh peserta dengan pendampingan instruktur.
- e. Post-test setelah sesi praktik untuk mengetahui peningkatan pengetahuan.
- f. Penutupan dan pembagian media edukasi cetak.

Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 25 orang ibu menyusui yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Sadananya. Kriteria partisipan meliputi:

- a. Ibu menyusui dengan bayi usia 0–6 bulan.
- b. Tidak memiliki riwayat medis terkait kelainan payudara.
- c. Bersedia mengikuti kegiatan secara penuh dan aktif.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dalam dua bentuk:

- a. Evaluasi kuantitatif melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner pilihan ganda sebanyak 10 soal. Hasil dibandingkan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan.
- b. Evaluasi keterampilan melalui lembar observasi praktik pijat Oketani, yang dinilai oleh dua orang observer tenaga kesehatan berdasarkan kriteria: ketepatan gerakan, posisi tangan, kenyamanan bayi, dan urutan pijat.
- c. Evaluasi kualitatif dilakukan melalui wawancara singkat dengan 5 peserta terpilih mengenai pengalaman, pemahaman, dan tantangan dalam mempraktikkan teknik yang telah diajarkan

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada hari Rabu, 18 April 2025, di wilayah kerja Puskesmas Sadananya diikuti oleh 25 orang ibu menyusui yang memenuhi kriteria inklusi. Seluruh peserta mengikuti kegiatan secara aktif dari awal hingga akhir. Hasil pelaksanaan dibagi ke dalam dua komponen utama, yaitu peningkatan pengetahuan peserta dan kemampuan praktik pijat Oketani.

1. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Evaluasi pre-test dan post-test dilakukan menggunakan 10 soal pilihan ganda untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap materi tentang bendungan ASI dan pijat Oketani. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 56% (pre-test) menjadi 88% (post-test).

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test Peserta

Aspek Pengetahuan	Rata-rata Pre-test (%)	Rata-rata Post-test (%)	Peningkatan (%)
Pengertian bendungan ASI	60%	92%	+32%
Penyebab dan dampak bendungan ASI	58%	86%	+28%
Teknik dasar pijat Oketani	51%	89%	+38%
Langkah-langkah praktik pijat	55%	85%	+30%

Peningkatan pengetahuan paling signifikan terjadi pada pemahaman tentang teknik dasar pijat Oketani, menunjukkan bahwa informasi ini merupakan hal baru bagi sebagian besar peserta.

2. Kemampuan Praktik Pijat Oketani

Setelah demonstrasi, peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan pijat Oketani secara langsung pada boneka laktasi yang telah disiapkan. Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi berisi 5 indikator utama: posisi tangan, tekanan pijat, urutan gerakan, durasi, dan kenyamanan bayi.

Hasil observasi menunjukkan bahwa 76% peserta mampu melakukan teknik pijat dengan benar pada 4 dari 5 indikator, sementara 24% lainnya masih memerlukan bimbingan lanjutan terutama dalam aspek urutan dan tekanan pijatan.

Tabel 2. Kemampuan Praktik Pijat Oketani oleh Peserta

Kategori Kemampuan	Jumlah Peserta	Persentase (%)
Mampu melakukan dengan benar	19	76%
Cukup mampu (perlu bimbingan)	6	24%
Tidak mampu	0	0%

Selain data kuantitatif, evaluasi kualitatif melalui wawancara menunjukkan bahwa peserta merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk mencoba pijat Oketani di rumah. Beberapa peserta juga menyampaikan bahwa sebelumnya mereka mengandalkan cara konvensional seperti kompres air hangat tanpa mengetahui adanya metode pijat yang lebih terstruktur.

3. Partisipasi dan Antusiasme Peserta

Kegiatan ini mendapatkan sambutan positif dari peserta. Selama sesi diskusi berlangsung, banyak pertanyaan diajukan, terutama mengenai frekuensi pijat, waktu terbaik untuk melakukannya, dan apakah pijat Oketani bisa digunakan untuk meningkatkan produksi ASI pada kondisi tertentu. Keaktifan peserta juga terlihat pada saat praktik, di mana sebagian besar ibu menyusui meminta pengulangan demonstrasi agar bisa menirukan gerakan dengan tepat.

Diskusi

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui setelah mengikuti sosialisasi dan pelatihan pijat Oketani. Peningkatan skor post-test sebesar 32% hingga 38% pada aspek-aspek penting terkait bendungan ASI dan teknik pijat menegaskan bahwa pendekatan edukatif interaktif sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Temuan ini sejalan dengan studi oleh Sari et al. (2021) yang menyebutkan bahwa pemberian edukasi laktasi secara langsung disertai praktik mampu meningkatkan kesiapan ibu dalam mengelola perawatan payudara secara mandiri.

Peningkatan keterampilan praktik juga tampak dari hasil observasi, di mana 76% peserta mampu melakukan pijat Oketani dengan benar. Hal ini memperkuat bukti dari Susilowati et al. (2020) yang menemukan bahwa pelatihan teknik pijat Oketani mampu memperbaiki aliran ASI dan mengurangi gejala bendungan hanya dalam tiga hari setelah pelatihan. Keberhasilan peserta dalam praktik ini juga tidak terlepas dari metode demonstrasi langsung dan dukungan dari instruktur selama praktik berlangsung, yang terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah semata.

Salah satu temuan menarik dalam kegiatan ini adalah bahwa sebagian besar peserta belum pernah mendengar tentang pijat Oketani sebelumnya. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan informasi di tingkat masyarakat terkait teknik-teknik perawatan payudara yang sudah terbukti secara ilmiah. Sebagaimana disampaikan oleh Goyal et al. (2021), keterbatasan

akses informasi dan pelatihan menjadi penyebab utama lambatnya adopsi praktik preventif terhadap bendungan ASI, khususnya di wilayah non-perkotaan. Hal serupa ditemukan dalam kegiatan ini, yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sadananya, di mana sebagian besar peserta masih mengandalkan metode tradisional.

Selain itu, keberhasilan pelaksanaan kegiatan juga tidak lepas dari kolaborasi antara dosen, mahasiswa, tenaga kesehatan puskesmas, dan kader posyandu. Model kemitraan ini memungkinkan transfer ilmu dari akademisi ke masyarakat melalui jejaring layanan kesehatan primer, sekaligus mendukung keberlanjutan edukasi pasca kegiatan. Model kolaboratif ini konsisten dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat sebagaimana dikembangkan oleh Notoatmodjo (2020), di mana keterlibatan komunitas lokal sangat penting dalam proses perubahan perilaku kesehatan.

Meskipun demikian, tantangan tetap ditemukan, terutama dalam aspek waktu praktik yang terbatas dan keterbatasan alat bantu (seperti boneka laktasi) untuk masing-masing peserta. Beberapa ibu menyusui mengungkapkan bahwa mereka memerlukan latihan berulang agar merasa percaya diri melakukan pijat Oketani secara mandiri di rumah. Hal ini menjadi masukan penting untuk perencanaan tindak lanjut berupa pelatihan lanjutan dan pendampingan oleh kader posyandu, agar teknik yang sudah diajarkan dapat dipertahankan dan diterapkan secara konsisten.

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa pijat Oketani dapat diterima dan diaplikasikan oleh masyarakat sebagai bagian dari strategi pencegahan bendungan ASI. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang cukup, ibu menyusui dapat mengambil peran aktif dalam menjaga kelancaran proses laktasi dan mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Hal ini tentunya mendukung tujuan nasional dalam peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak.

Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi pijat Oketani yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sadananya pada tanggal 18 April 2025 berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam mencegah bendungan ASI. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta terhadap konsep bendungan ASI dan teknik pijat Oketani. Selain itu, sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik pijat dengan benar setelah mendapatkan pelatihan langsung.

Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif berbasis praktik langsung yang dilakukan secara kolaboratif antara institusi pendidikan, puskesmas, dan kader kesehatan sangat efektif dalam membangun kapasitas masyarakat, khususnya ibu menyusui. Pijat Oketani dapat menjadi metode non-farmakologis yang aplikatif dan layak diintegrasikan ke dalam program promosi kesehatan ibu dan anak di tingkat layanan primer.

Rencana Tindak Lanjut

Untuk memastikan keberlanjutan dampak dari kegiatan ini, beberapa langkah tindak lanjut yang direncanakan adalah:

1. Pelatihan lanjutan untuk kader kesehatan, agar mereka mampu menjadi fasilitator lokal dalam mengajarkan teknik pijat Oketani kepada ibu-ibu lainnya.
2. Penyusunan modul cetak sederhana yang dapat digunakan sebagai panduan mandiri oleh ibu menyusui, dan disebarluaskan di posyandu serta ruang laktasi di puskesmas.
3. Monitoring berkala oleh petugas kesehatan terhadap praktik pijat yang dilakukan ibu di rumah, serta dukungan teknis jika ditemukan hambatan atau gejala bendungan ASI.

4. Evaluasi lanjutan tiga bulan pasca kegiatan untuk melihat dampak nyata terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Dengan pelibatan aktif semua pihak, diharapkan pijat Oketani dapat menjadi bagian dari strategi preventif yang berkelanjutan dalam mendukung ibu menyusui dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat

Daftar Pustaka

1. Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes.
2. WHO. (2021). *Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants*. <https://www.who.int/news-room>
3. Goyal, R., Bang, A., & Prasad, N. (2021). *Management of Lactational Mastitis and Engorgement*. *Journal of Clinical Neonatology*, 10(2), 135–139.
4. Susilowati, R., Nugraheni, M. D., & Widyaningsih, S. W. (2020). *Efektivitas Pijat Oketani terhadap Produksi ASI*. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 45–50.
5. Sari, D. K., et al. (2021). *The Effect of Oketani Breast Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers*. *International Journal of Nursing and Health Services*, 4(2), 115–120.
6. Cleveland Clinic. (2022). *Breast Engorgement*. <https://my.clevelandclinic.org>