

# **BAB V**

## **PIJAT OKETANI, LAKTASI, AKUPRESURE UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI**

Ns. Hesti Ratna Sari, M.Kep

### **A. Air Susu Ibu (ASI)**

#### **Pengertian Air Susu Ibu**

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui dan ASI juga memiliki komposisi gizi yang paling lengkap untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Melihat manfaat yang sangat besar maka pemberian ASI eksklusif sangat dianjurkan. Ibu menyusui harus cermat dalam menyusun pola makan. Selain pola makan yang seimbang, ibu menyusui juga harus cermat dalam memilih bahan makanan yang dapat memperlancar produksi ASI. Ibu menyusui sebaiknya memperbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan. Status gizi ibu menyusui memegang peranan penting untuk keberhasilan menyusui yang indikatornya diukur dari durasi, ASI eksklusif, pertumbuhan bayi dan status gizi ibu pasca menyusui (Aulia & Sudaryati, 2021).

ASI adalah cairan hidup yang berubah dan merespon kebutuhan bayi seiring pertumbuhannya. ASI mengandung zat anti infeksi penting yang membantu bayi melawan infeksi dan penyakit. ASI juga menciptakan respons instan terhadap infeksi dengan memproduksi satu set imunoglobulin kuat baru yang mempercepat sistem kekebalan bayi dengan membunuh bakteri dan virus. Manfaat ASI terpenting terlihat dari kemampuannya membangun sistem pertahanan tubuh terhadap penyakit infeksi terutama pencernaan.

#### **Proses Pembentukan Air Susu Ibu (ASI)**

##### **1. Laktogenesis Tahap I**

Tahapan ini terjadi pada 16 sampai 18 minggu kehamilan. Pada proses ini payudara mempersiapkan diri dalam pembentukan kolostrum atau cairan jenis berwarna

kekuningan untuk memproduksi ASI. Kolostrum mengandung immunoglobulin yang berfungsi untuk menjaga kekebalan pada daya tahan tubuh bayi.

## 2. Laktogenesis Tahap II

Tahapan ini terjadi pada hari ke 3 sampai ke 5 pasca persalinan, kolostrum perlahan berubah menjadi ASI matur (tekstur ASI lebih cair dan berwarna putih susu).

## 3. Laktogenesis tahap III

Tahapan ini akan terus merubah komposisi ASI berlangsung selama kurang lebih 10 hari, pada tahap ini ASI matur sudah menetap dan konsistensi produksi ASI mulai stabil (Akbar, 2023)

### **Jenis Air Susu Ibu**

ASI yang dihasilkan oleh ibu memiliki jenis dan kandungan yang berbedabeda terdapat 3 jenis ASI yang diproduksi oleh ibu :

#### a. Kolostrum

Kolostrum adalah ASI stadium I dari hari pertama sampai hari keempat. Setelah persalinan komposisi kolostrum mengalami perubahan. Kolostrum berwarna kuning keemasan yang disebabkan oleh tingginya komposisi lemak sel sel hidup. (Sulaimah, 2019)

#### b. ASI peralihan

Adalah air susu yang keluar setelah kolostrum. ASI peralihan diproduksi selama 20 hari dengan kadar lemak, laktosa, vitamin, protein dan mineral lebih rendah. (Sulaimah, 2019)

#### c. ASI matang

ASI matang adalah susu ibu yang dihasilkan sekitar 21 hari setelah melahirkan dengan kandungan sekitar 90% air untuk hidrasi bayi dan 10% karbohidrat, protein, dan lemak untuk perkembangan bayi. (Sulaimah, 2019)

### **Komponen Nutrisi Air Susu Ibu ( ASI )**

ASI merupakan makanan paling ideal dan seimbang bagi bayi, gizi yang terkandung dalam ASI adalah:

#### 1. Makronutrien

##### a. Air

ASI mengandung lebih dari 80% air dan mengandung semua air yang dibutuhkan bayi baru lahir.<sup>14</sup> Oleh karena itu, bayi yang mendapat cukup ASI tidak perlu lagi mendapat tambahan air walaupun berada di suhu udara panas.<sup>14</sup> Kekentalan ASI sesuai saluran cerna bayi, sedangkan susu formula lebih kental dibandingkan ASI.<sup>13</sup> Hal tersebut yang dapat menyebabkan diare pada bayi yang mendapat susu formula.

b. Protein

Kandungan protein ASI cukup tinggi dan komposisinya berbeda dari protein susu sapi. Protein dalam ASI dan susu sapi terdiri dari protein whey dan kasein. Whey merupakan suatu koloid terlarut, sedangkan kasein merupakan koloid tersuspensi. Berdasarkan perbedaan jenis koloid tersebut, whey tahan terhadap suasana asam, lebih mudah larut dalam air, dan lebih mudah diserap oleh usus bayi. Selain itu, whey mempunyai fraksi asam amino fenilalanin, tirosin, dan metionin lebih rendah dibanding kasein, tetapi dengan kadar taurin lebih tinggi. Laktoferin mengikat zat besi dan mencegah pertumbuhan bakteri yang memerlukan zat besi. IgA melindungi saluran cerna bayi dari infeksi, sedangkan lisozim membunuh bakteri dengan merusak membran bakteri. Kandungan nitrogen (25% ASI) terdapat juga pada urea, asam urat, kreatin, kreatinin, asam amino, dan nukleotida, didominasi oleh asam glutamat dan taurin.

c. Lemak

Sekitar setengah kalori dalam ASI adalah lemak. Bayi mendapatkan energinya sebagian besar dari lemak. Kadar lemak tinggi juga dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan otak yang cepat selama masa bayi. Asam lemak dalam ASI kaya akan asam palmitat, asam oleat, asam linoleat, dan asam alfa linolenat. Trigliserida adalah bentuk lemak utama dengan kandungan antara 97-98%.<sup>15</sup> Profil lemak ASI berbeda dari profil lemak susu sapi atau susu formula.

d. Karbohidrat

Karbohidrat utama dalam ASI adalah laktosa. Di dalam usus halus laktosa akan dipecah oleh enzim laktase menjadi glukosa dan laktosa. Laktosa sangat penting untuk perkembangan otak, meningkatkan penyerapan kalsium dan zat besi serta diperlukan untuk flora mikro di usus bayi. Kadar laktosa dalam ASI hampir 2 kali lipat dibandingkan laktosa dalam susu sapi atau susu formula; namun angka kejadian diare karena tidak dapat mencerna laktosa (intoleransi laktosa) jarang pada bayi yang mendapat ASI; hal ini karena penyerapan laktosa ASI lebih baik dibandingkan penyerapan laktosa susu sapi atau susu formula.

e. Karnitin

Karnitin mempunyai peran membantu proses pembentukan energi untuk mempertahankan metabolisme tubuh. ASI mengandung kadar karnitin tinggi terutama pada 3 minggu pertama menyusui, lebih tinggi di dalam kolostrum. Konsentrasi

karnitin bayi yang mendapat ASI lebih tinggi dibandingkan bayi yang mendapat susu formula.

## 2. Mikronutrien

### a. Vitamin K

dibutuhkan sebagai salah satu zat gizi yang berfungsi sebagai faktor pembekuan.

Kadar vitamin K ASI seperempat kadar dalam susu formula. Bayi yang hanya mendapat ASI berisiko perdarahan, walaupun angka kejadiannya kecil. Oleh karena itu, bayi baru lahir perlu diberi suntikan vitamin K

### b. Vitamin D

Seperti halnya vitamin K, ASI hanya mengandung sedikit vitamin D. Dengan menjemur bayi pada pagi hari, akan didapat tambahan vitamin D yang berasal dari sinar matahari. ASI eksklusif ditambah dengan membiarkan bayi terpapar sinar matahari pagi akan mencegah bayi menderita penyakit tulang karena kekurangan vitamin D.

### c. Vitamin E

Salah satu fungsi penting vitamin E adalah untuk ketahanan dinding sel darah merah. Kekurangan vitamin E dapat menyebabkan anemia hemolitik. Kandungan vitamin E dalam ASI tinggi terutama pada kolostrum dan ASI transisi awal.

### d. Vitamin A

Selain untuk kesehatan mata, vitamin A juga mendukung pembelahan sel, kekebalan tubuh, dan pertumbuhan. Kandungan ASI tidak hanya vitamin A tetapi juga bahan bakunya, yaitu beta karoten. Hal ini membantu tumbuh kembang dan daya tahan tubuh baik pada bayi yang mendapat ASI. (Wijaya, 2019)

**TABEL 2.3****Komposisi beberapa nutrisi utama dalam ASI**

<b>KOMPONEN</b>	<b>NILAI RATA-RATA UNTUK ASI MATUR ( PER 100 ML )</b>
Energi (kj)	280
Energi (kkal)	67
Protein (g)	1,3
Lemak (g)	4,2
Karbohidrat (g)	7,0
Sodium (mg)	15
Kalsium (mg)	35
Fosfor (mg)	15
Besi (mcg)	76
Vitamin A (mcg) \	60
Vitamin C (mg)	38
Vitamin D (mcg)	0,01

\*Sumber : (Wijaya, 2019)

**Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI**

Kesuksesan inisiasi menyusui dan kelanjutannya tergantung pada beberapa faktor meliputi:

1. Pendidikan tentang menyusui.
2. Praktik menyusui yang kurang baik: pelekatan yang salah (penyebab paling umum), terlambat memulai pemberian ASI, pemberian ASI dengan waktu tetap, bayi tidak diberi ASI pada malam hari, bayi menyusu dengan singkat, menggunakan botol, dot, dan memberikan makanan serta cairan selain ASI.
3. Perawatan tindak lanjut rutin dan tepat waktu
4. Dukungan keluarga dan sosial.
5. Faktor psikologis ibu: tidak percaya diri, khawatir, stres, depresi, tidak suka menyusui, bayi menolak, kelelahan.
6. Kondisi fisik ibu: penyakit kronik (misalnya: tuberkulosis (TB), anemia berat, penyakit jantung rematik), menggunakan pil KB, diuretik, hamil, gizi buruk, alkohol, merokok, sebagian plasenta tertinggal (jarang).
7. Kondisi bayi: bayi sakit atau mempunyai kelainan bawaan yang mengganggu kemampuan minum/mengisap. (Wijaya, 2019)

**Tujuan Dan Manfaat Pemberian ASI**

- a. Untuk bayi

Tidak ada asupan yang lebih baik selain ASI. Air susu yang di produksi secara alami oleh tubuh ini memiliki kandungan nutrisi yang penting bagi tumbuh kembang bayi, seperti

vitamin, protein, karbohidrat, dan lemak komposisinya pun mudah di cerna ketimbang susu pormula. Karena itu ASI dapat dikatakan sebagai makanan utama bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya.

1). Sistem kekebalan tubuh bayi lebih kuat

Air susu ibu mengandung zat antibody pembentuk kekebalan tubuh yang bisa membantunya melawan bakteri dan virus. Air susu ibu mengandung zat antibodi pembentuk kekebalan tubuh yang bisa membantunya melawan bakteri dan virus. Jadi, bayi yang diberi ASI berisiko lebih kecil untuk terserang penyakit, seperti diare, asma, alergi, infeksi telinga, infeksi saluran pernapasan, konstipasi, sindrom kematian bayi mendadak, dan meningitis. Bayi yang diberi ASI juga berisiko lebih rendah untuk mengalami obesitas dan diabetes tipe 2 di kemudian hari, ketimbang bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif.

2). Membuat si kecil cerdas

Asam lemak yang terdapat pada air susu ibu memiliki peranan penting bagi kecerdasan otak bayi. Selain itu, hubungan emosional antara Anda dan si kecil yang terjalin selama proses menyusui akan turut memberi kontribusi positif. Berbagai penelitian juga menunjukkan hasil yang mendukung pernyataan bahwa bayi yang mendapat ASI, memiliki tingkat kecerdasan yang lebih tinggi.

3) Berat badan ideal

ASI lebih sedikit merangsang produksi insulin ketimbang susu formula. Hormon insulin sendiri dapat memicu pembentukan lemak. Maka, ASI tidak banyak memicu pembentukan lemak pada bayi. Selain itu, bayi yang diberi ASI juga memiliki kadar leptin lebih tinggi. Leptin adalah hormon yang memiliki peranan dalam menimbulkan rasa kenyang dan dalam metabolisme lemak.

4) Tulang bayi lebih kuat

Bayi yang diberi susu selama tiga bulan atau lebih, memiliki tulang leher dan tulang belakang lebih kuat dibanding yang diberikan ASI kurang dari tiga bulan atau tidak sama sekali. Karena itu ASI eksklusif berperan penting dalam menunjang pertumbuhan tulang bayi yang kuat.

5) Mendapat limpa kolesterol

Pada orang dewasa, kolesterol merupakan asupan yang tidak baik. Namun, itu tidak berlaku pada bayi. Kolesterol sangat dibutuhkan bayi guna menunjang tumbuh kembangnya dan zat ini banyak ditemukan pada ASI.

6). Memperkuat hubungan ibu dan anak

Saat menyusui ibu akan bersentuhan dengan kulit Si Kecil dan saling bertatapan. Hal ini bisa memperkuat hubungan ibu dengan bayi. (Sudargo & Kusmayanti, 2023)

b. Untuk Ibu

Selain bagi bayi manfaat menyusui juga memiliki manfaat bagi ibu, sebagai berikut:

1) Mengatasi rasa trauma

Dapat menghilangkan trauma saat persalinan sekaligus dengan kehadiran buah hati pertama kalinya bisa menjadi penyemangat hidup seorang ibu. Pasca melahirkan ibu rentan mengalami *baby blues syndrome*, memberikan ASI eksklusifnya untuk bayi mereka. Namun dengan menyusui, secara perlahan rasa trauma pun akan hilang sendirinya dan ibu pun akan terbiasa menyusui bayinya.

2) Mencegah kanker payudara

Selain membuat kondisikesehatan dan mental ibumenjadilebih stabil, ASI eksklusif juga bisa meminimalkan timbulnyarisiko kanker payudara. Sebab salah satu pemicu penyakit kanker payudara pada ibu menyusui ialah kurangnya pemberian Asi eksklusif untuk bayi mereka sendiri. (Sudargo & Kusmayanti, 2023)

### **Keunggulan Pemberian ASI**

Berikut ini adalah beberapa keunggulan ASI yang perlu, yaitu :

1. Mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi untuk pertumbuhan  
Pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kecerdasan
2. Mengandung zat kekebalan.
3. Melindungi bayi dari alergi.
4. Aman dan terjamin kebersihannya
5. Dapat diberikan kapan saja dan dimana saja
6. Membantu memperbaiki refleks menghisap, menelan dan pernafasan bayi.

(Yarah & Zuhkrina, 2023)

### **Waktu pemberian ASI**

1. Bayi sesegera mungkin disusui setelah melahirkan untuk merangsang agar ASI cepat keluar dan menghentikan pendarahan
2. Berikan ASI sesuai kebutuhan bayi. Waktu dan lama menyusui tidak perlu dibatasi dan berikan ASI dari kedua payudara secara bergantian. Umumnya bayi disusui sebanyak 2 hingga 3 jam sekali, atau sekitar 8 hingga 12 kali dalam 24 jam
3. Berikan ASI saja hingga bayi berusia 6 bulan. Setelah bayi berusia bulan, selain ASI diberikan pula Makanan Pendamping ASI (MP ASI) dalam bentuk lumat dan jumlah yang sesuai dengan perkembangan umur bayi

4. Pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga anak berusia 2 tahun. (Yarah & Zuhkrina, 2023)

## **B. Konsep Pijat Oketani**

### **Pijat Oketani**

Pijat Oketani adalah metode manajemen payudara unik yang dibuat oleh Ibu Sotomi Oketani, merupakan salah satu metode breast care yang dapat meningkatkan produksi ASI dan tidak menimbulkan rasa nyeri, Pijat oketani merupakan salah satu metode breast care yang tidak menimbulkan rasa nyeri. Pijat oketani dapat menstimulus kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara menjadi lebih lembut dan elastis sehingga memudahkan bayi untuk menghisap ASI. Beberapa penelitian terkait tentang terapi pijat oketani yang ditemukan peneliti sejauh ini sangat efektif diterapkan pada ibu postpartum sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Machmudah (2014) menjelaskan bahwa pijat oketani dapat meningkatkan komposisi protein dan karbohidrat dalam ASI. (Yasni et al., 2020)

Pijat oketani merupakan manajemen keterampilan untuk mengatasi masalah laktasi seperti produksi ASI yang tidak cukup atau ASI kurang dan pembengkakan payudara (Machmudah, 2017). Pijat oketani terdiri dari 8 tehnik tangan yaitu, 7 tehnik memisahkan kelenjar susu atau retro-mammae dan 1 tehnik pemerahan pada setiap payudara kiri dan kanan. Bertujuan untuk mengatasi masalah ibu postpartum dengan pemijatan tanpa rasa nyeri Pijat Oketani dapat membantu ibu menyusui dalam mengatasi kesulitan saat menyusui bayi mereka. Pijat oketani dapat memberikan rasa nyaman dan menghilangkan rasa nyeri pada ibu postpartum, tubuh ibu postpartum menjadi lebih relaks. Hal ini berbeda dengan pijat payudara yang konvensional. Pijat oketani akan membuat payudara menjadi lebih lembut, areola dan puting menjadi lebih elastis sehingga memudahkan bayi untuk menyusui. Aliran susu menjadi lebih lancar karena ada penekanan pada alveoli. Pijat oketani dapat menyebabkan kelenjar mammae menjadi mature dan lebih luas, sehingga kelenjar- kelenjar air susu semakin banyak dan ASI yang diproduksi juga menjadi lebih banyak. (Farida & Ismiakriatin, 2022)

### **Manfaat Pijat Oketani**

1. Memperlancar Produksi ASI
2. Menenangkan Pikiran
3. Merawat Payudara
4. Mencegah Sumbatan Pada Payudara (Mayang, 2021)

### Indikasi Pijat Oketani

1. Segera setelah melahirkan
2. Ibu menyusui yang mempunyai bayi
3. Ibu yang mempunyai masalah ASI tidak lancar
4. Ibu yang ingin relaksasi
5. Bengkak pada payudara (Mayang, 2021)

### Karakteristik Pijat Oketani

1. Pijat Oketani tidak menimbulkan rasa tidak nyaman atau rasa nyeri
2. Pasien dapat segera merasakan pulih dan lega (*comfort and relief*).
3. Dapat meningkatkan proses laktasi tanpa melihat ukuran atau bentuk payudara dan puting pasien
4. Meningkatkan kualitas ASI.
5. Dapat memperbaiki kelainan bentuk puting susu seperti inversi atau puting rata.
6. Dapat mencegah luka pada puting dan mastitis

### Teknik Pemijatan

#### a. Langkah I :

Mendorong area C dan menariknya keatas (arah A1) dan B2 dengan menggunakan ketiga jari tangan kanan dan jari kelingking tangan kiri ke arah bahu.



**Gambar Teknik Pijat Oketani**

\* Sumber : (Machmudah, 2017)

#### b. Langkah II :

Mendorong ke arah C 1-2 dan menariknya keatas dari bagian Tengah A (1-2) dengan menggunakan jari kedua tangan ke arah ketiak kiri.



**Gambar 2.3 Teknik Pijat Oketani**

\* Sumber : (Machmudah, 2017)

c. Langkah III :

Mendorong C (2) dan menariknya ke atas A (3) dan B (1) dengan menggunakan jari dan ibu jari tangan kanan dan jari ketiga tangan kiri menempatkan ibu jari diatas sendi kedua dari jempol kanan. Kemudian mendorong dan menarik sejajar dengan payudara yang berlawanan. Mendorong dan menarik nomor ( 1 ) , ( 2 ) dan ( 3 ) digunakan untuk memisahkan bagian keras dari payudara dari fascia dari pectoralis utama .



**Gambar 2.4 Teknik Pijat Oketani**

\* Sumber : (Machmudah, 2017)

d. Langkah IV :

Menekan seluruh payudara menuju umbilikus menempatkan ibu jari kanan pada C (1), tengah, ketiga, dan jari kelingking di sisi B dan ibu jari kiri pada C (1), tengah, ketiga, dan kelingking di sisi A.



**Gambar2.5 Teknik Pijat Oketani**

\* Sumber : (Machmudah, 2017)

e. Langkah V :

Menarik payudara menuju arah praktisi dengan tangan kanan sementara dengan lembut memutar itu dari pinggiran atas untuk memegang margin yang lebih rendah payudara seperti langkah 4.



**Gambar 2.6 Teknik Pijat Oketani**

\* Sumber : (Machmudah, 2017)

f. Langkah VI :

Menarik payudara ke arah praktisi dengan tangan kiri sambil memutarkannya dengan lembut dari pinggiran atas ke pegangan margin bawah payudara seperti tehnik no . Ini adalah prosedur yang berlawanan dengan langkah no 5.



**Gambar 2.7 : Teknik Pijat Oketani**

\* Sumber (Machmudah, 2017)

g. Langkah VII :

Merobohkan payudara menuju arah praktisi dengan tangan kiri sementara lembut memutar itu dari pinggiran atas untuk memegang margin yang lebih rendah payudara seperti manipulasi 5. Ini adalah prosedur berlawanan dengan operasi ( 5 ) . Prosedur manual ( 5 ) dan ( 6 ) adalah teknik untuk mengisolasi bagian dasar keras dari C-payudara ( 2 ) ke C ( 1 ) dari fascia pectoralis utama . (Machmudah, 2017)



**Gambar 2.8 Teknik Pijat Oketani**

\* Sumber : (Machmudah, 2017)

### **Langkah- Langkah Melakukan Pemijatan**

Langkah Langkah yang harus dipersiapkan sebelum melakukan pijat oketani, diantaranya:

1. Siapkan alat dan bahan
2. Lakukan informed consent
3. Menjaga privasi klien
4. Cuci tangan.

### **Prosedur Pemijatan**

Menurut (Feby, 2021) prosedur pijat oketani diantaranya :

1. Persiapan Pasien
  - a) Salam terapeutik disampaikan kepada pasien
  - b) Memastikan kebutuhan pasien dalam pijat oketani
  - c) Informasi tentang tujuan pijat oketani disampaikan kepada pasien dan keluarga (Informed Consent)
  - d) Menjaga privasi pasien atau ruangan yang nyaman
2. Persiapan alat-alat
  - a) Kursi / Tempat Tidur
  - b) Meja

- c) Baby Oil atau Minyak Zaitun
- d) Handuk Kecil
- d) Kapas
- e) Waslap
- f) Waskom Berisi Air Hangat

### 3. Prosedur Pelaksanaan

- a) Mencuci tangan, memakai masker dan memakai handscoon sesuai dengan protokol kesehatan.
- b) Usapkan payudara yang akan dipijat dengan menggunakan minyak zaitun.
- c) Bagi payudara menjadi 3 kuadran (kuadran A, kuadran B, kuadran C).
- d) Gerakan pertama: Mendorong C dan menarik A, B pada posisi ketiga jari tangan kanan dan jari kelingking tangan kiri menuju bahu kiri.
- e) Gerakan kedua Mendorong C dan menarik bagian tengahnya dari A dan B dengan jari ketiga kedua tangan menuju akson kiri.
- f) Gerakan ketiga Mendorong C dan menarik A dan B dengan jari telunjuk dan ibu jari tangan kanan dan jari ketiga tangan kiri menempatkan ibu jari di atas sendi kedua dari jempol kanan, disini mendorong dan menarik akan sejajar dengan payudara yang berlawanan
- g) Gerakan keempat: Mendorong seluruh payudara menuju umbilikus menempatkan jempol kanan pada C tengah, ketiga dan jari kelingking disisi B dan ibu jari kiri di C tengah, ketiga dan jari kelingking pada sisi A.
- h) Gerakan kelima Perlahan putar payudara secara searah jarum jam dan perhatikan elastisitas payudara
- i) Gerakan keenam Ekspresi dilakukan dalam empat arah yang berbeda permukaan luar (8A), bagian bawah (8B), bagian dalam payudara (8C) dan bagian dalam pinggiran.

## C. Konsep Pijat Laktasi

### Pengertian Pijat Laktasi

Pijat laktasi adalah tekhnik pemijatan yang dilakukan pada area payudara dan bagian tubuh lainnya untuk merangsang aliran susu dan meningkatkan produksi ASI (Air Susu Ibu) (Hanabun et.al., 2023). teknik ini bertujuan untuk membantu ibu menyusui dan mengalami masalah dalam menyusui, seperti saluran ASI yang tersumbat, nyeri payudara atau produksi ASI yang rendah. Pijat laktasi dapat di lakukan sebelum atau selama menyusui untuk membantu melancarkan aliran ASI dan memberikan kenyamanan bagi ibu (Sri & Wulandari, 2019)

## **Manfaat Pijat Laktasi**

1. **Meningkatkan Produksi ASI**  
Pijat laktasi dapat merangsang kelenjar susu untuk memproduksi lebih banyak ASI, sehingga membantu ibu menyusui mengalami masalah dengan jumlah ASI yang sedikit
2. **Mencegah sumbatan saluran ASI**  
Pijat laktasi dapat membantu ibu untuk mencegah adanya sumbatan pada payudara.
3. **Mengurangi Resiko Mastitis**  
Pijat laktasi juga dapat membantu mengurangi resiko terjadinya mastitis, yaitu peradangan pada jaringan payudara yang disebabkan oleh hiperlaktasi.
4. **Meningkatkan Kenyamanan**  
Pijat ini dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu menyusui, seperti nyeri pada payudara akibat saluran ASI tersumbat.

## **Indikasi Pijat Laktasi**

Indikasi pijat laktasi pada ibu postpartum (setelah melahirkan) mencakup beberapa kondisi yang dapat mendukung proses menyusui. Berikut adalah beberapa indikasi tersebut:

1. Ibu Post Partum yang ASInya menetes/memencar
2. Ibu Post Partum dengan Persalinan Normal
3. Ibu post partum yang suplai ASInya adekuat
4. Ibu post partum yang bersedia diberikan intervensi pijat laktasi (pratiwi, 2021).

## **Teknik Pemijatan**

Berikut adalah teknik atau langkah-langkah dalam melakukan pemijatan laktasi :

1. Cari tempat/posisi yang nyaman sebelum melakukan pijat laktasi Sebelum melakukan pemijatan payudara jangan lupa untuk mencuci tangan 6 langkah terlebih dahulu
2. Gerakan tangan maju dan mundur dengan perlahan dan lembut dengan posisi tangan/arah berlawanan. Jika tangan kiri bergerak maju, maka tangan kanan bergerak mundur. Lakukan gerakan ini kurang lebih sebanyak 20 kali



**Gambar 2.2**

Teknik pemijatan laktasi

\*sumber : Chandra, 2024

3. Gerakan tangan ke atas dan ke bawah secara bergantian

Setelah gerakan pertama selesai, posisikan kedua telapak tangan di sisi samping salah satu payudara. Rasakan apakah terdapat sumbatan atau pada bagian payudara terdapat area yang mengeras. Gerakan satu tangan keatas, dan satu tangan lainnya kebawah secara bergantian. Jadi jika tangan kanan ke atas, maka tangan kiri ke bawah ulang terus sampai 15-20 kali.



**Gambar 2.3**

Teknik pemijatan laktasi

sumber : Chandra, 2024

4. Buat gerakan melingkar di sekitar puting susu sekitar 15-20 kali

Jika ibu merasa ada sumbatan pada area dekat puting maka taknik pijat langkah ini tidak boleh di lewatkan karna dapat membantu ibu mengatasi masalah tersebut. Angkat salah satu payudara dengan tangan kiri. Lalu posisikan empat jari tangan kanan di atas payudara, mulai dari telunjuk hingga jari kelingking. Buat gerakan memutar/melingkar sekitar area puting susu atau bagian yang terasa keras seperti terdapat sumbatan. Lakukan gerakan ini sekitar 15-20 kali. Pijat secara perlahan dan pelan, mulai dari bawah hingga mengerucut ke bagian puting. Gunakan ujung ibu jari dan jari telunjuk buat gerakan memutar/memelintir pelan pada puting susu hingga beberapa kali.



**Gambar 2.4**

Teknik pemijatan laktasi

\*sumber : Chandra, 2024

5. Lakukan pijatan lembut pada bagian luar payudara

Lakukan pijatan lembut pada area luar payudara/area di bawah ketiak dan tengah belahan dada menuju ke puting susu. Pada proses pemijatan, pastikan sudah tidak terdapat area yang keras. Jangan lupa untuk melakukan pemijatan di sisi lain payudara yang lainnya.



**Gambar 2.5**

Teknik pemijatan laktasi

\*sumber : Chandra, 2024

### **Langkah-Langkah Melakukan Pijatan**

Langkah-langkah sebelum melakukan pemijatan laktasi, diantaranya :

1. Siapkan alat dan bahan
2. Lakukan informed consent
3. Menjaga privasi klien
4. Cuci tangan 6 langkah

### **Prosedur Pemijatan**

Menurut (Rahmawati & Hodikoh, 2022) pemijatan laktasi, diantaranya :

1. Persiapan Pasien

- a) Salam terapeutik di sampaikan pada pasien
  - b) Memastikan kebutuhan pasien dalam pijat laktasi
  - c) Informasi tentang tujuan pijat laktasi disampaikan kepada pasien dan keluarganya (*informed concen*)
  - d) Menjaga privasi pasien atau ruangan yang nyaman
2. Persiapan alat-alat
- a) Kursi
  - b) Meja
  - c) Minyak zaitun/ beby oil
  - d) Waslap
  - e) Handuk
3. Persiapan pemijatan
- a) Kontrak waktu dengan pasien
  - b) Menyiakan alat dan mendekatkan ke pasien
  - c) Persiapan lingkungan
  - d) Mengatur posisi pasien
4. Prosedur tindakan
- a) Mencuci tangan 6 langkah
  - b) Memberitahu ibu tentang tindakan yang akan di lakukan, tujuan maupun cara kerjanya untuk menyiapkan kondisi psikologis ibu
  - c) Menyiapkan peralatan dan meminta pasien untuk embuka area dada dan tetap jaga privasi
  - d) Pijat laktasi di lakukan dengan duduk di atas kursi bersandar kedepan, melipat lengan di atas meja di depannya dan meletakan kepala diatas lengan atau di sanggah dengan menggunkan bantal
  - e) Lakukan pemijatan di daerah payudara dengan kedua tangan di gerakan maju dan mundur dengan perlahan dan lembut dengan posisi tangan/arrah berlawanan. Jika tangan kiri bergerak maju, maka tangan kanan bergerak mundur. Lakukan gerakan ini kurang lebih sebanyak 20 kali.
  - f) Setelah gerakan pertama selesai, posisikan kedua telapak tangan di sisi samping salah satu payudara. Rasakan apakah terdapat sumbatan atau pada bagian payudara tedapat area yang mengeras.

- g) Kemudian, Gerakan satu tangan keatas, dan satu tangan lainnya kebawah secara bergantian. Jadi jika tangan kanan ke atas, maka tangan kiri ke bawah ulang terus sampai 15-20 kali.
- h) Angkat salah satu payudara dengan tangan kiri. Lalu posisikan empat jari tangan kanan di atas payudara, mulai dari telunjuk hingga jari kelingking. Buat gerakan memutar/melingkar sekitar area puting susu atau bagian yang terasa keras seperti terdapat sumbatan. Lakukan gerakan melingkar sebanyak 15-20 kali
- i) Setelah itu, Pijat secara perlahan dan pelan, mulai dari bawah hingga mengerucut ke bagian puting. Gunakan ujung ibu jari dan jari telunjuk buat gerakan memutar/memelintir pelan pada puting susu hingga beberapa kali.
- j) Jika gerakan tersebut telah selesai, Lakukan pijatan lembut pada area luar payudara/area di bawah ketiak dan tengah belahan dada menuju ke puting susu. Pada proses pemijatan, pastikan sudah tidak terdapat area yang keras. Jangan lupa untuk melakukan pemijatan di sisi lain payudara yang lainnya

## D. Konsep Akupresure

### 1. Pengetian Akupresur

Akupresur adalah pengobatan tradisional Indonesia yang berasal dari budaya Cina dengan memberikan penekanan pada titik tertentu menggunakan jari. Akupresur adalah salah satu teknik non farmakologi yang bisa meningkatkan produksi ASI pada ibu yang kurang lancar memproduksi ASI. Tindakan tersebut dapat membantu memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi.

*Acupressure points for lactation* melalui titik meridian sesuai dengan organ yang akan dituju dapat membantu mengurangi rasa ketidaknyamanan. Akupresur akan meningkatkan kadar endorfin dalam darah maupun sistemik. Akupresur in memiliki Titik akupresur memiliki sifat listrik yang ketika dirangsang dapat mengubah tingkat neurotransmitter kimia tubuh. Akupresur diyakini untuk melepaskan rasa sakit dan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi dan pelepasan endorfin.

### 2. Manfaat Akupresure

- a) Meningkatkan produksi ASI dengan yang diberikan rangsangan dalam waktu tertentu.
- b) Relaksasi

c) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu menyusui 0 - 6 bulan tentang masalah ASI dan solusinya

d) Untuk Melancarkan Pengeluaran ASI

### 3. Indikasi Akupresure

Semua ibu menyusui

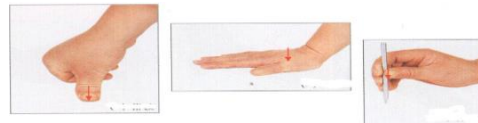
Putting Susu menonjol

### 4. Teknik Akupresure

#### a) Menekan

1) Dengan ibu jarikepala, tangan, kaki,dada dan perut

2) Pangkal atau sisi telapak tangan, punggung, paha dan bokong



#### Titik Akupresur Untuk Menekan Produksi ASI

Sumber

#### b) Menutuk

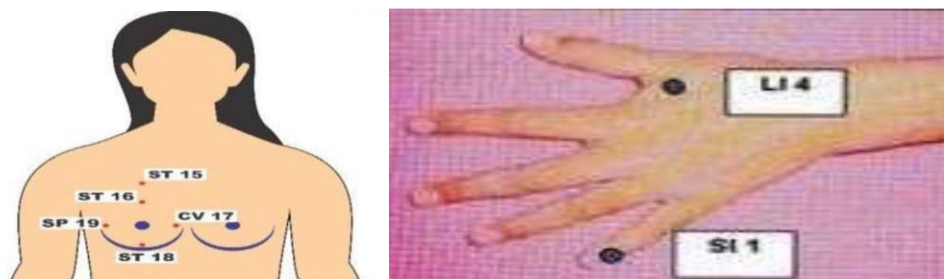
1) Dengan jari telunjuk

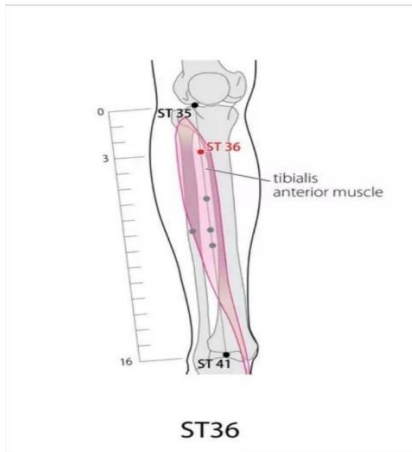
2) Dengan alat probe sebelum akupresur Sesudah akupresur



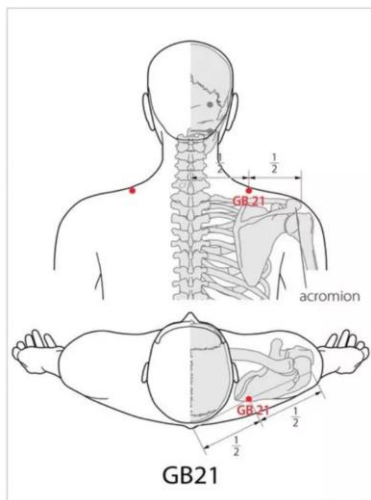
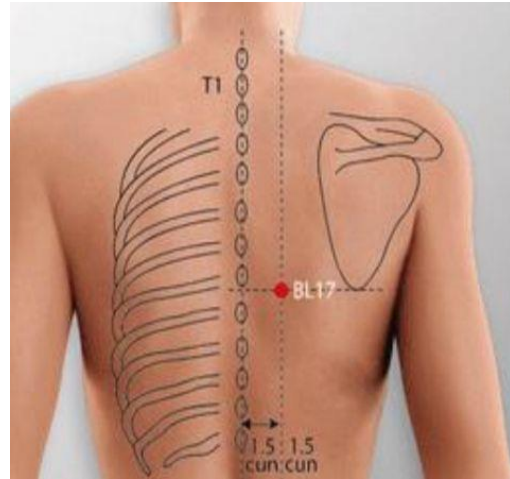
#### Titik Akupresur Untuk Menutuk Produksi ASI

#### c) Titik - Titik Akupresure

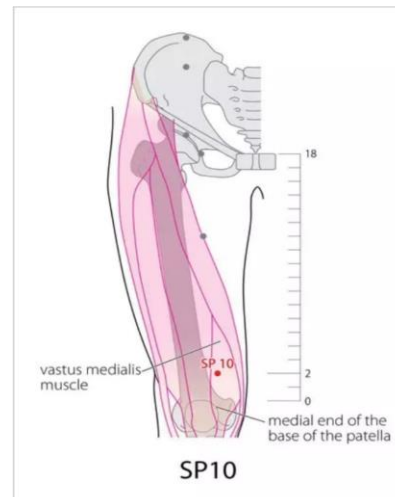




ST36



GB21



SP10

### Titik - titik Akupresur Produksi ASI

Sumber Accupoints Index dan Julinati,2023

Manfaat dari titik Akupresure

ST 36: untuk memperkuat daya tahan tubuh dan memulihkan energi/ stamina

GB 21: Untuk meningkatkan laktasi

SP 10: melancarkan peredaran darah

BL 17: merelaksasi area dada

SI 1,ST 15,ST 16, ST 18 : Melancarkan Asi

Li 4: mengembalikan Kondisi Rahim

### Prosedur tindakan Akupresure

#### Persiapan Ibu

- 1) Ibu sebaiknya dalam keadaan berbaring, duduk atau dalam posisi yang nyaman.

- 2) Ibu dalam keadaan rileks, tidak emosional (marah, takut, terlalu gembira atau sedih), terlalu lapar atau terlalu kenyang.

### **Persiapan Terapis**

- 1) Sebelum melakukan akupresur mencuci tangan terlebih dahulu, kuku jari tidak boleh panjang dan tajam.
- 2) Pemijat dalam keadaan bebas bergerak dengan posisi yang nyaman sehingga bisa melakukan pemijatan dengan bebas dan tepat.
- 3) Menggunakan alat bantu pijat tidak tajam, tidak menyakitkan dan bersih dalam hal ini peneliti melakukan pemijatan dengan menggunakan ibu jari.
- 4) Tidak memijat daerah luka atau bengkak

### **Persiapan Lingkungan**

- 1) Ruang tempat pemijatan hendaknya tidak pengap dan mempunyai sirkulasi yang baik.
- 2) Pemijatan dilakukan di tempat yang bersih.

### **Langkah- Langkah Tindakan**

- a) Pastikan kondisi responden dalam keadaan baik seperti : tidak ada penyakit tumor, gangguan pembuluh darah, tidak terlalu lapar atau terlalu kenyang, emosi labil dan tubuh sangat lemah.
- b) Pastikan kondisi ruangan tidak terlalu panas atau dingin agar responden nyaman saat dilakukan terrapin akupresure.
- c) Melakukan informe concent sebelum melakukan terapi akupresure.
- d) Melakukan cuci tangan terlebih dahulu.
- e) Buka pakaian pada bagian yang akan dilakukan terapi akupresure.
- f) Dalam melakukan terapi akupresure harus bersikap simpatik.
- g) Penekanan dalam terapi akupresure tidak boleh berlebihan.
- h) Lakukan terapi akupresure sesuai tujuan dan kebutuhan responden.
- i) Pastikan lokasi yang akan di pijat/ditekan sesuai kebutuhan.
- j) Lakukan penekanan terapi akupresure pada L14, SI 1, ST 15, ST 16, ST 18, CV 17, SP 18, ST 36, BL 17,GB 21 dan Sp 10
- k) Lakukan terapi akupresure tersebut sebaiknya 1-2 kali dalam sehari agar mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan tujuan dan manfaatnya yaitu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. (Nuraini et al., 2022).

## E. Penutup

Post partum yaitu masa untuk menyusui bayi, tidak jarang di jumpai pada ibu post partum mengalami produksi ASI yang kurang dan lambat keluar dapat menyebabkan ibu tidak memberikan ASI pada bayinya dengan cukup. Salah satu perubahan yang terjadi pada ibu post partum yaitu pada payudara dimana kelenjar Pituitary untuk mengeluarkan hormon prolaktin, dalam memproduksi asi

Salah satu cara untuk meperlancar produksi ASI yaitu dilakukan suatu Tindakan pemijatan pada area payudara dan bagian- bagian tubuh ibu, dengan pesat nya ilmu pengetahuan dari berbagai bidang,khususnya dalam ilmu keperawatan tentang asuhan Keperawatan untuk menjadi salah satu alternatif intervensi pada ibu post partum yang mengalami kekurangan suplai produksi asi dengan tindakan pijat oketani, laktasi dan akupresure .

# Referensi

- Akbar, A. (2023). Peran ASI Dalam Kesehatan Bayi . *Jurnal Kesehatan Anak*, 12(3), 45-50. <https://doi.org/10.1234/jka.v12i3.5678>
- Aulia, D., & Sudaryati, E. (2021). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif pada Anak Stunting Umur 6-24 Bulan dari Keluarga Petani di Kabupaten Pidie* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Chandra, S. (2024). *Cara Pijat Laktasi Untuk Memperlancar Aliran ASI Beserta Gambarnya*. Diambil dari <https://www.popmama.com>
- Hanubun, J. E. A., Indrayani, T., & Widiowati, R. (2023). *Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI Ibu Nifas*. *Jurnal Ilmiah Permas*, 13(2), 411-418. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i2.858>
- Jamilah, S., Ariani, S. P., & Indria, R. (2023). *Intervensi Rolling Massage Dalam Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kecamatan Tabungnanen*. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 76-81.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Panduan Praktis Menyusui dan Manajemen Laktasi di Fasilitas Kesehatan*. Jakarta: Direktorat Gizi KIA.
- Sulaimah, A. (2019). *Air Susu Ibu: Jenis dan Manfaatnya*. Penerbit Sehat
- Sudargo, T., & Kusmayanti, N. A. (2023). Tujuan dan manfaat pemberian ASI eksklusif pada bayi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123-130. <https://doi.org/10.1234/jkm.v15i2.4567>
- Julianti, N. (2023). *Penerapan Terapi Akupresure Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi Tahun 2023*. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 2102-2109.
- Luluk, H., & Angellina, S. (2023). *LITERATUR REVIEW: PENERAPAN METODE KOMPLEMENTER UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM*. *Jurnal\_Kebidanan*, 13(1), 39-49.
- Nevia, I. (2023). *ANALISIS KASUS COC AKUPRESURE TITIK SI 1 DAN ST36 UNTUK MELANCARKAN ASI DI PMB HESTI TULANG BAWANG*. *Jurnal kesehatan dan pembangunan*, 13(26), 58
- Pujiati, W., Sartika, L., Wati, L., & Ramadinta, R. A. (2021). *Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum*. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 78-85.
- Farida, L. N., & Ismiakriatin, P. (2022). Pijat Oketani untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Post Partum: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 3(2), 86-95.
- Feby, A. (2021). *Prosedur Pemijatan Pijat Oketani untuk Meningkatkan Produksi ASI*. Jakarta: Penerbit Kesehatan
- Machmudah, D. (2017). Sukses Menyusui Dengan Pijat Oketani. In *Prosiding Seminar Publikasi Hasil-Hasil Penelitian Pengabdian Masyarakat*

- Mayang, D. (2021). Manfaat Pijat Oketani Dan *T Puttin* The *Benefits Off Oketani Mass On The Degr.* Jurnal SMART Kebidanan, 8(2), 155-162
- Yarah, S., & Zuhkrina, Y. (2023). Keunggulan Asi Eksklusif Digampong Blang Miro Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh Besar . Al Ghafur: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(1), 140-146.
- Yasni, H., Sasmita, Y., & Fathimi, F. (2020). Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan. Jurnal Serambi Akademica, 8(4), 555-561.