

PENGARUH PERAWATAN PAYUDARA DENGAN TEKNIK PIJAT OKETANI DAN WOOLWICH TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU DI DESA NGEMBAL KABUPATEN MALANG

Karima Yustika¹, Tut Rayani Aksohini Wijayanti²

^{1,2}ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Email: karimayustika@gmail.com

ABSTRAK

Air susu ibu (ASI) adalah sejenis makanan yang baik untuk mencapai semua kebutuhan fisik bayi. Dalam praktik pemberian ASI, ibu sering mengalami gangguan pada jumlah produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Teknik Pijat Oketani Dan Pijat Woolwich Terhadap Produksi ASI. Desain penelitian yang digunakan yaitu Quasi eksperimental (the two group pretest-posttest design). Jumlah sampel dalam penelitian ini 30 ibu yang mengalami ASI tidak lancar sesuai dengan kriteria Inklusi menggunakan purposive sampling. Dari hasil pengolahan data primer dengan dengan derajat kemaknaan $p \leq 0,05$ didapatkan p value 0,000 yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima maka, berarti ada Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Teknik Pijat Oketani Dan Pijat Woolwich Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Di Desa Ngembal Kabupaten Malang. Sehingga Pijat Oketani Dan Pijat Woolwich dapat menjadi alternative bagi ibu menyusui karena dapat meningkatkan produksi ASI di tempat pelayanan primer.

Kata Kunci: Pijat Oketani, Pijat Woolwich, Produksi ASI.

ABSTRACT

Breast milk (ASI) is a type of food that is good for meeting all the physical needs of babies. In the practice of breastfeeding, mothers often experience disturbances in the amount of breast milk production. This study aims to determine whether there is an Effect of Breast Care with Oketani Massage Technique and Woolwich Massage on Breast Milk Production. The research design used is Quasi experimental (the two group pretest-posttest design). The number of samples in this study was 30 mothers who experienced irregular breast milk according to the Inclusion criteria using purposive sampling. From the results of primary data processing with a significance level of $p \leq 0.05$, a p value of 0.000 was obtained, which means H_0 is rejected and H_1 is accepted, so there is an Effect of Breast Care with Oketani Massage Technique and Woolwich Massage on Breast Milk Production in Mothers in Ngembal Village, Malang Regency. So Oketani Massage and Woolwich Massage can be an alternative for breastfeeding mothers because they can increase breast milk production in primary care.

Keywords: Oketani Massage, Woolwich Massage, Breast Milk Production.

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah sejenis makanan yang baik untuk mencapai semua kebutuhan fisik bayi. ASI mengandung sebagian besar bernutrisi hormon elemen dan kekebalan tubuh

seorang bayi. Setelah itu bayi hanya akan mendapatkan ASI sampai bayi berumur enam bulan, setelah bayi umur enam bulan bayi akan diberikan makanan pendamping untuk ASI sampai bayi genap umur dua tahun (Hasanah & Andriyani, 2023). ASI adalah suatu cairan yang terbentuk dari campuran dua zat yaitu lemak dan air yang terdapat dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu dan bermanfaat sebagai makanan bayi dan pemberian ASI selama enam bulan (Boediarsih et al., 2021)

Berdasarkan data UNICEF di dunia hanya 48% bayi usia 0–5 bulan di seluruh dunia mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif yang berarti sebanyak 52% bayi diseluruh dunia telah diberikan makanan tambahan sebelum berusia 6 bulan (UNICEF., 2023) Sedangkan di Indonesia pada tahun 2022 hanya 61,5% bayi yang mendapatkan ASI eksklusif atau diartikan sebanyak 38,5 % bayi kurang dari 6 bulan telah mendapat makanan tambahan selain ASI. (Kemenkes, 2023). Menurut data BPS Jawa Timur 2023, sejumlah 92.69% mendapatkan ASI dan 7,31% tidak di ketahui. Kabupaten Malang sebanyak 94.29% mendapatkan ASI dan 5.71% tidak di ketahui (Jatim, 2023)

ASI adalah sumber nutrisi utama bagi bayi baru lahir, terutama selama enam bulan pertama kehidupan. Selain memberikan nutrisi yang esensial, ASI juga mengandung zat imunologis yang penting untuk melindungi bayi dari infeksi dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan optimal (Cristinawati, 2025). Survei di Indonesia melaporkan bahwa 38% ibu berhenti memberikan ASI karena kurangnya produksi ASI. Air susu ibu yang tidak lancar menjadikan ibu merasa cemas dan menghindar untuk menyusui dan berdampak pada kurangnya isapan bayi, hal tersebut mempengaruhi penurunan produksi dan kinerja hormon oksitosin dan prolaktin sehingga produksi ASI semakin menurun, bahkan menyebabkan pembundungan dan statis ASI, sehingga ibu mengambil langkah berhenti menyusui dan mengganti dengan susu formula. Menyusui dapat berperan dalam menurunkan angka kematian anak. Hal tersebut diperkuat oleh WHO yang menetapkan *the international code of marketing of breastmilk substitutes* mengenai larangan pemasaran susu formula kepala petugas kesehatan, karena pemasaran susu formula bayi 0-6 merupakan pelanggaran kode etik, dan bayi diharuskan mendapat ASI selama 6 bulan pertama dilanjutkan hingga umur 2 tahun serta didampingi oleh makanan pendamping ASI (Anggriani et al., 2023)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 3 Juni 2025, di desa ngembal didapati bahwa sebagian ibu menyusui mengeluhkan permasalahan dalam

produksi ASI seperti pengeluaran ASI yang sedikit pada kelahiran anak pertama maupun kelahiran anak ke 2 dan seterusnya. Hasil wawancara terhadap 5 orang ibu yang menyusui didapatkan hasil bahwa 3 orang ibu mengatakan bahwa sudah meminum jamu untuk meningkatkan produksi ASI, serta 2 Ibu mengatakan mengkonsumsi suplemen pelancar ASI, pada hasil wawancara juga didapatkan tidak pernah melakukan perawatan payudara dengan teknik pijat lactasi untuk meningkatkan produksi asi.

ASI merupakan sumber nutrisi terbaik yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi serta memberikan perlindungan terhadap infeksi. Namun, berbagai tantangan sering dihadapi ibu menyusui, seperti produksi ASI yang tidak optimal, kurangnya pengetahuan, serta minimnya dukungan dari keluarga dan lingkungan. Salah satu metode yang terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI adalah pijat laktasi. Pijat laktasi merupakan teknik pemijatan di area payudara yang bertujuan melancarkan aliran ASI serta meningkatkan produksinya. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat membantu mencegah sumbatan saluran ASI, memperbaiki *reflex let-down*, dan meningkatkan jumlah ASI yang dihasilkan (Annisa & Riau, 2025).

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, 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 bonding (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 (Pramuwidya & Fitriani, 2023).

.Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas peneliti tertarik untuk merumuskan penelitian dengan judul “Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Teknik Pijat

Oketani Dan Woolwich Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Di Desa Ngembal Kabupaten Malang”.

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. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang menyusui bayi 0-2 tahun yang mengalami ASI tidak lancar di Desa Ngembal Kabupaten Malang. Teknik *purposive sampling* dengan non-random sampling. Penentuan sampel yang disengaja ialah Teknik pemilihan sampel secara sengaja melalui pertimbangan persyaratan eksklusi dan inklusi yaitu sampel penelitian adalah ibu postpartum yang memenuhi kriteria inklusi, seperti usia 20–40 tahun, tidak memiliki komplikasi laktasi berat sejumlah 15 Ibu. Dalam penelitian dilakukan penilaian awal jumlah ASI (*Pre-Test*) pada hari ke 1 dan kemudian Dilakukan intervensi 1 kali sehari selama 1 minggu ,kembali akan di lakukan pengukuran jumlah ASI menggunakan *breastpump* sebagai evaluasi pada hari ke 6. Variabel independent dalam penelitian ini adalah pijat oketani dan pijat woolwich, sedangkan untuk variabel dependen nya Produksi ASI. Pengumpulan data dalam penelitian ini berupa lembar observasi, dokumentasi dan pengamatan secara langsung. Analisis data yang digunakan dalam Pengumpulan data dalam penelitian ini berupa observasi, dokumentasi dan pengamatan secara langsung. Uji statistik yang digunakan pada penelitian adalah uji statistik *Wilcoxon* dengan SPSS karena data berdistribusi tidak normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. frekuensi berdasarkan karakteristik responden

No	Karakteristik	<i>Oketani</i>		<i>Woolwich</i>	
		n	(%)	n	(%)
1	Usia Ibu				
	20-35 tahun	11	73.3	7	46.7
	>35 tahun	4	26.7	8	53.3
2	Pendidikan Terakhir				
	SD	2	13.3	0	0

	SMP	4	26.7	5	33.3
	SMA	6	40.0	8	53.3
	Perguruan Tinggi	3	20.0	2	13.3
3	Paritas				
	Primipara	11	73.3	5	33.3
	Multipara	4	26.7	10	66.7
Jumlah					

Tabel.1 menunjukkan bahwa hasil penelitian Distribusi Frekuensi usia pada responden pada kelompok Oketani adalah usia 20-35 tahun 11 (73,3%), >35 tahun 4 (26,7%) dan pada Woolwich usia 20-35 tahun 7 (46,7%), >35 tahun 8 (53,3%). Pada kelompok Oketani pendidikan terakhir SD 2 (13,3%), SMP 4 (26,7), SMA 6 (40%) dan Perguruan Tinggi 3 (20%) dan pada Woolwich SD 0(0%), SMP 5 (33,3), SMA 8 (53,3%) dan Perguruan Tinggi 2 (13,3%) serta Paritas dengan kategori Primipara kelompok Oketani 11 (73,3%) dan Multipara 4 (26,7%) dan pada Woowich Primipara 5 (33,3%) dan Multipara 10 (66,7%).

Tabel 2.Frekuensi Distribusi Frekuensi Produksi Asi Sebelum Di Berikan Intervensi Dengan Teknik Pijat Oketani Dan Pijat Woolwich Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Di Desa Ngembal Kabupaten Malang

No	Produksi ASI	Oketani		Woolwich	
		n	(%)	n	(%)
1	Kurang (<250 ml)	15	100	15	100
2	Cukup (250 –400 ml)	0	0	0	0
3	Lebih (> 400ml)	0	0	0	0
Jumlah		15	100	15	100

Tabel.2 menunjukkan bahwa hasil penelitian Distribusi Frekuensi Produksi ASI pada kelompok Oketani dan Wolwich sama yaitu Sebelum Pijat 15 Responden (100%) memproduksi ASI dengan kategori kurang (<250ml).

Tabel 3. Frekuensi Distribusi Frekuensi Produksi ASI Setelah Di Berikan Intervensi Dengan Teknik Pijat Oketani Dan Pijat Woolwich Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Di Desa Ngembal Kabupaten Malang

No	Produksi ASI	Oketani		Woolwich	
		n	(%)		
1	Kurang (<250 ml)	0	0	0	0
2	Cukup (250 –400 ml)	12	80.0	13	86,7
3	Lebih (> 400ml)	3	20.0	2	13,3
Jumlah		15	100	15	100

Tabel.3 menunjukkan bahwa hasil penelitian Distribusi Frekuensi Produksi ASI Setelah Pijat Oketani 12 Responden (80%) memproduksi ASI dengan kategori cukup (250-400ml) dan 3 (20,0%) memproduksi ASI Lebih (> 400ml). Produksi ASI Setelah Pijat Woolwich 13 Responden (86,7%) memproduksi ASI dengan kategori cukup (250-400ml) dan 2 (13,3%) memproduksi ASI Lebih (> 400ml).

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk membantu ketepatan dalam melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis hanya dapat dilakukan jika variabel yang akan dianalisis berdistribusi normal, maka dari itu diperlukan uji normalitas. Pada penelitian ini, pengujian normalitas data menggunakan uji berdasarkan pada uji *Shapiro-wilk* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Jika *P-Value* $\geq 0,05$ maka distribusinya normal sedangkan Jika *P-Value* $\leq 0,05$ maka distribusinya tidak normal. Hasil data uji Normalitas dapat dilihat pada table di bawah ini :

Tabel 4 Uji Normalitas.

<i>Shapiro-wilk</i>	
Variabel	Sig
<i>Pre Test Oketani</i>	0,000
<i>Pre Test Woolwich</i>	0,000
<i>Post Test Oketani</i>	0,000
<i>Post Test Woolwich</i>	0,000

Tabel 4 Menunjukkan bahwa berdasarkan pada uji normalitas menggunakan *Shapiro-wilk* didapatkan hasil *pre-test* dan *post test* 0,000 berarti data berdistribusi Tidak Normal.

Tabel 5 Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Teknik Pijat Oketani Dan Pijat Woolwich Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Di Desa Ngembal Kabupaten Malang

	<i>Oketani</i>		<i>Woolwich</i>		<i>Sig</i>
	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	
<i>Mean Rank</i>	8,00		8,00		0,000
<i>Sum Of Rank</i>	120,00		120,00		0,000

(Sumber Data: Kuesioner Penelitian, 2025)

Dari hasil pengolahan data primer dengan dengan derajat kemaknaan $p \leq 0,05$ didapatkan p value 0,000 yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima maka,berarti ada Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Teknik Pijat Oketani Dan Pijat Woolwich Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Di Desa Ngembal Kabupaten Malang. Pada Intervensi Pijat Oketani dan Woolwich menghasilkan peningkatan yang positif sebesar 8,00 dan rata-rata peningkatkan sebesar 12,00.

Tabel 5 Perbedaan Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Teknik Pijat Oketani Dan Pijat Woolwich Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Di Desa Ngembal Kabupaten Malang

Test Statistics^a

	<i>Post Test Woolwich - Post Test Oketani</i>
<i>Z</i>	-.577 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.564

(Sumber Data: Kuesioner Penelitian, 2025)

Berdasarkan hasil uji pada tabel 5 dapat dilihat bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara pijat oketani dan pijat woolwich dimana nilai $p=0,564$. Hal ini berarti kedua pijat tersebut sama-sama memiliki pengaruh dalam meningkatkan produksi ASI

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian usia pada responden pada kelompok Oketani adalah usia 20-35 tahun 11 (73,3%), >35 tahun 4 (26,7%) dan pada Woolwich usia 20-35 tahun 7 (46,7%), >35 tahun 8 (53,3%). Pada kelompok Oketani pendidikan terakhir SD 2 (13,3%), SMP 4 (26,7), SMA 6 (40%) dan Perguruan Tinggi 3 (20%) dan pada Woolwich SD 0(0%), SMP 5 (33,3), SMA 8 (53,3%) dan Perguruan Tinggi 2 (13,3%) serta Paritas dengan kategori Primipara kelompok

Oketani 11 (73,3%) dan Multipara 4 (26,7%) dan pada Woowich Primipara 5 (33,3%) dan Multipara 10 (66,7%).

Salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI salah satunya yaitu faktor fisik ibu, ibu yang usianya lebih muda atau kurang dari 35 tahun lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu-ibu yang usianya lebih tua, tetapi ibu yang sangat muda (kurang dari 20 tahun) produksi ASInya juga kurang. Rentang umur reproduksi yang sehat adalah pada usia 20 -35 tahun. Periode tersebut merupakan periode yang paling baik untuk hamil, melahirkan dan menyusui(Nisa, 2023) Umur yang masih di bawah 20 tahun masih dalam fase bertumbuh, tak terkecuali pada organ reproduksi (payudara), makin mudanya umur ibu, biasanya berkecenderungan tak melakukan pemberian ASI dikarenakan tuntutan sosial, masalah psikis ibu, hingga tekanan sosial yang bisa memengaruh keluarnya ASI. Umur 20-35 tahun termasuk ideal bagi tubuh dalam produksi ASI yang baik dan dari sisi. Asmaniah dan rohaninya tergolong sudah relatif matang. Umur ibu yang di atas 35 tahun biasanya organ reproduksinya cenderung melemah dan kurang optimal dalam memberikan ASI eksklusif (Sitepu, 2025).

Pendidikan termasuk faktor paling penting yang bisa memengaruhi lancar tidaknya ASI karena faktor ini bisa menjadi cara bagi ibu menyerap wawasan dan ilmu terkait ASI. Sebab, melalui pendidikan yang lebih tinggi, harapannya tercapai kemampuan memahami dari ibu terkait pengetahuan dan dengan itu terbentuk pikiran positif. Makin tingginya pendidikan ibu, akan makin beragam informasinya yang dimiliki yang bisa mendorong kemungkinan adanya pengetahuan terkait melancarkan ASI.(Sitepu, 2025).

Paritasibu multipara dan yang umurnya lebih matang berpengalaman mengasuh bayi sebelumnya, yang membuat mereka mempunyai ketekunan lebih baik dalam pemberian ASI. Berlainan dibanding ibu primipara yang usianya muda masih kerap masara cemas, bahkan pada saat masih hamil sampai saat menyusui, ka rena mereka baru kali pertama melalui tahapan tersebut. Produksi ASI kurang juga dilihat faktor status gizi ibu. Status gizi termasuk faktor yang memengaruhi peningkatan keluaran ASI. Makin memadai status gizunya, makin bersiap si ibu dari sisi otot payudaranya dalam produksi ASI(Wahyuni et al., 2024).

Menurut Asumsi peneliti Ibu yang berusia 20-35 tahun cenderung lebih baik dalam memproduksi ASI, sementara yang di bawah 20 tahun memproduksi ASI lebih sedikit. Faktor pendidikan berperan penting dalam pemahaman terkait ASI, di mana pendidikan lebih tinggi

berkaitan dengan informasi yang lebih beragam. Ibu multipara, yang lebih berpengalaman, seringkali lebih baik dalam memberikan ASI dibandingkan ibu primipara yang lebih muda dan masih cemas. Status gizi ibu juga mempengaruhi produksi ASI; status gizi yang baik mendukung keluarnya ASI yang lebih optimal.

2. Pengaruh Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Teknik Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Di Desa Ngembal Kabupaten Malang

Hasil penelitian Distribusi Frekuensi Produksi ASI kelompok Oketani yaitu Sebelum Pijat 15 Responden (100%) memproduksi ASI dengan kategori kurang (<250ml) kemudian Setelah Pijat oketani 12 Responden (80%) memproduksi ASI dengan kategori cukup (250-400ml) dan 3 (20%) memproduksi ASI Lebih (> 400ml). Penelitian ini sejalan dengan (Sari & Syahda, 2020) Produksi ASI pada setiap ibu nifas sebelum dilakukan pemijatan memiliki produksi ASI yang kurang. Setelah melakukan pijat oketani pada setiap responden produksi ASI ibu nifas mengalami peningkatan yang ditandai dengan bertambahnya volume ASI.

Pijat oketani bekerja dengan cara merangsang titik-titik akupunktur tertentu yang terkait dengan produksi ASI. Pijat ini membantu meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot-otot, dan mengurangi ketegangan yang dapat menghambat aliran ASI. Teknik pijat ini juga dapat membantu mengurangi stres, yang merupakan faktor yang dapat memengaruhi produksi ASI. Selain itu, pijat oketani dapat merangsang produksi hormon oksitosin yang berperan dalam proses letdown ASI. Penelitian sebelumnya oleh Resti jugamendukung temuan ini, yang menunjukkan bahwa pijatan pada titik tertentu dapat merangsang produksi ASI pada ibu menyusui (Turnip et al., n.d.). Pijat oketani ini merupakan pijat jaringan ikat tanpa rasa sakit dan memisahkan ruang retromammary, yang merupakan jaringan ikat antara payudara dan otot dada yang lebih besar, sehingga mengendurkan jaringan dan menstimulasi sekresi ASI, dan bayi dapat menyusui dengan mudah. Pijat oketani dapat memperlancar sekresi susu, mengurangi puting tenggelam atau datar, serta untuk meredakan penyumbatan darah di payudara dan nyeri payudara (Adolph, 2025)

Menurut peneliti peningkatan produksi ASI yang terjadi setelah dilakukan pijat oketani disebabkan karena melalui pijat oketani kekuatan otot pectoralis akan distimulasi sehingga akan meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara menjadi lebih elastis dan lembut sehingga bayi akan lebih mudah untuk menghisapnya.

3. Pengaruh Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Teknik Pijat woolwich Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Di Desa Ngembal Kabupaten Malang

Hasil penelitian Distribusi Frekuensi Produksi ASI kelompok Woolwich yaitu Sebelum Pijat 15 Responden (100%) memproduksi ASI dengan kategori kurang (<250ml) kemudian Setelah Pijat Woolwich 13 Responden (86,7%) memproduksi ASI dengan kategori cukup (250-400ml) dan 2 (13,3%) memproduksi ASI Lebih (> 400ml).

Penelitian ini sejalan dengan (Jamilah, 2025) bahwa Distribusi frekuensi Responden berdasarkan kriteria cukup kurang untuk melihat peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan perlakuan woolwich massage dimana sebelum diberikan intervensi data menunjukkan bahwa dari 7 responden, ada sebanyak 7 responden (100%) produksi ASI kurang dan tidak ada responden dengan produksi ASI cukup. Setelah diberikan intervensi data menunjukkan bahwa dari 7 responden, ada sebanyak 2 responden (22,22%) produksi ASI kurang dan sebanyak 11 responden (77,78%) produksi ASI cukup. Secara teori, Woolwich Massage bekerja dengan merangsang aliran darah ke kelenjar susu dan meningkatkan pelepasan hormon oksitosin, yang sangat penting dalam proses produksi ASI, rangsangan pada area punggung dan payudara dapat mempercepat proses let down reflex, yang merupakan salah satu mekanisme kunci dalam produksi ASI selain itu terapi ini juga membantu mengurangi stres yang dapat menjadi penghambat produksi ASI (Pramuwidya & Fitriani, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa efektivitas Woolwich Massage dalam meningkatkan produksi ASI tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisiologis seperti aliran darah dan pelepasan hormon, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti peningkatan relaksasi dan penurunan stres. Relaksasi yang dihasilkan dari pijatan ini membantu ibu menyusui merasa lebih tenang, yang secara tidak langsung mendukung peningkatan produksi ASI..

4. Perbedaan Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Teknik Pijat Oketani Dan Pijat Woolwich Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Di Desa Ngembal Kabupaten Malang.

Hasil penelitian ini didapatkan tidak ada perbedaan pengaruh antara pijat oketani dan pijat woolwich dimana nilai $p=0,564$. Hal ini berarti kedua pijat tersebut sama-sama memiliki pengaruh dalam meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Pramuwidya & Fitriani, 2023) dengan judul Pijat oketani dan pijat woolwich meningkatkan produksi ASI ibu nifas dan didapatkan hasil 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. Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu Frekuensi Penyusuan, Berat Lahir, Umur Kehamilan, Usia dan Paritas, Stress dan Penyakit Akut, Selain itu juga produksi ASI di pengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin(Annisa & Riau, 2025)

Pijat Oketani merupakan salah satu teknik perawatan payudara yang dapat mengurangi rasa nyeri. Hal ini dapat membantu ibu dalam mengatasi kesulitan menyusui karena dapat meningkatkan produksi ASI. Pijat ini dapat meningkatkan komposisi protein dan karbohidrat dalam ASI.(Ngestiningrum & Setiyani, 2022). Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa manfaat pemijatan oketani yaitu melancarkan saluran dan produksi ASI sehingga produksi ASI meningkat, membuat payudara akan lebih elastis dan lembut pada bagian leher puting susu, bagian atas puting susu, dan sekitar aerola, pemijatan ini juga tidak menimbulkan rasa sakit atau tidak nyaman Pemijatan oketani juga dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi bayi seperti memperbaiki refleks, menambah berat badan dan kepuasan bayi dalam menyusui(Purnani, 2025).

Pijat Woolwich adalah pijat yang dilakukan pada area sinus laktiferus khususnya 1- 1,5 cm di atas areola mammae, dengan tujuan untuk mengeluarkan ASI di sinus laktiferus Pijat Woolwich akan merangsang sel-sel saraf di payudara..Rangsangan ini akan diteruskan ke hipotalamus dan direspons oleh kelenjar pituitari anterior untuk melepaskan hormon prolaktin yang akan disalurkan oleh darah ke sel-sel mioepitel payudara untuk memproduksi ASI, Hormon prolaktin merupakan hormon yang disekresikan oleh kelenjar pituitari, hormon ini berperan dalam memperbesar alveolus selama kehamilan. Hormon prolaktin memiliki peran penting dalam memproduksi ASI, karena kadar hormon ini meningkat selama kehamilan. Kadar hormon prolaktin dihambat oleh plasenta, pada saat persalinan dan keluarnya plasenta hormon progesteron dan estrogen mulai menurun hingga kadar pelepasan dan aktivasi hormon prolaktin menurun. Meningkatnya hormon prolaktin akan menghambat ovulasi yang secara umum dikatakan memiliki fungsi kontrasepsi alami, kadar prolaktin paling tinggi pada malam hari(Eduhealth et al., 2024)

Menurut asumsi peneliti Pijat oketani dan pijat woolwich dapat menjadi alternative yang diberikan oleh Bidan pada setiap ibu yang mengalami produksi ASI yang kurang pada layanan primer seperti Puskesmas. 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. Pemberian pijat tersebut juga dapat membuat ibu menjadi lebih nyaman dan semakin semangat memberikan ASI pada bayinya. Meningkatnya produksi ASI pada ibu dapat meningkatkan kesempatan ibu untuk terus memberikan ASI pada bayi dan pencapaian ASI eksklusif juga meningkat

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Teknik Pijat Oketani Dan Woolwich Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Di Desa Ngemal Kabupaten Malang, Sehingga Pijat Oketani Dan Pijat Woolwich dapat menjadi sumber alternative dalam memproduksi ASI. Bagi Bidan Desa disarankan untuk dapat menjadikan program Terapi Pijat Oketani Dan Pijat Woolwich sebagai alternative terapi nonfarmakologi dalam penanganan kurangnya produksi ASI. Bagi penelitian selanjutnya di harapkan Penelitian ini juga tentunya memiliki keterbatasan yaitu dalam penelitian ini peneliti tidak mempertimbangan faktor nutrisi dan psikologis ibu sebagai faktor yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian yang didapatkan. Walaupun peneliti telah berusaha untuk mengontrol confoundingf actordengan cara menetapkan kriteria inklusi dalam sampel penelitian akan tetapi faktor nutrisi dan psikologis tidak bisa dikontrol oleh peneliti. Keterbatasan ini disadari oleh peneliti karena secara teoritis, faktor nutrisi dan psikologis ibu menyusui merupakan faktor yang mempengaruhi produksi ASI

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2025). *BUNGA RAMPAI TERAPI KOMPLEMENTER DALAM MASA NIFAS DAN MENYUSUI*. <https://repository.stikesbwilibrary.com/id/eprint/92/>
- Anggriani, Y., Wasirah, S., Ariani Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, L., Kesehatan, F., Aisyah Pringsewu, U., Yani No, J. A., & Tambak Rejo, A. (2023). Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Untuk Peningkatan Produksi Asi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4), 1503–1510. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Annisa, P., & Riau, U. M. (2025). *Pemberdayaan Keluarga Tentang Pijat Laktasi Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Perumahan Garuda Sakti RT 01 / RW 05*. 9(1). <https://doi.org/10.37859/jpumri.v9i1.8967>
- Boediarsih, B., Astuti, B. W., & Wulaningsih, I. (2021). Dukungan Suami Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui. *Jendela Nursing Journal*, 5(2), 74–82. <https://doi.org/10.31983/jnj.v5i2.7983>

- Cristinawati. (2025). *Hubungan pemberian prelakteal dengan kegagalan pemberian ASI selama 6 bulan*. 9–17. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2025.009.01.2>
- Eduhealth, J., Studi, P., Kebidanan, S., Kesehatan, F., Pringsewu, U. A., & Aisyah, U. (2024). *The Effect Of Woolwich Massage On Breast Milk Production In Primiparous Postpartum Mothers In The UPTD Gunung Sari Health Center Area , Ulu Belu District , Tanggamus Regency*. 15(04), 1257–1267. <https://doi.org/10.54209/eduhealth.v15i04>
- Hasanah, I. U., & Andriyani, A. (2023). Penerapan Pijat Laktasi untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Indogenius*, 2(1), 17–23. <https://doi.org/10.56359/igj.v2i1.133>
- Jamilah. (2025). *EFEKTIVITAS KOMBINASI PIJAT OKSITOSIN DAN WOOLWICH MASSAGE SERTA BREASTCARE TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI KLINIK DR FITRI KHAIRANI PULUNGAN*. 5, 942–952. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i3.16736>
- Jatim, B. (2023). *Persentase Anak Usia 0-23 Bulan (Baduta) di Jawa Timur Dirinci Menurut Kabupaten/Kota, Jenis Kelamin, dan Pemberian ASI, 2023*. BPS JATI., <https://jatim.bps.go.id/id/statistics-table/1/MzA4MSMx/persentase-anak-usia-0-23-bulan--baduta--di-jawa-timur-dirinci-menurut-kabupaten-kota--jenis-kelamin--dan-pemberian-asi--2023.html>
- Kemendes. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Ngestiningrum, A. H., & Setiyani, A. (2022). Effectivity of the Oketani Massage and the Back Massage Combination towards Breastmilk Production and to Prevent Breast Engorgement of Postpartum Mothers. *Health Notions*, 6(1), 23–26. <http://heanoti.com/index.php/hnhttp://heanoti.com/index.php/hn/article/view/hn60104>
- Nisa, Z. (2023). Terhadap Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.61720/jib.v7i1.348>
- Pramuwidya, A., & Fitriani, H. (2023). Pijat oketani dan pijat woolwich meningkatkan produksi ASI ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 18(2), 208–215. <https://doi.org/10.31101/jkk.2781>
- Purnani, W. T. (2025). *Journal for Quality in Women 's Health The Effect Of Oketani Massage And Oxytoxin Massage On Breast Milk Production In Postpartum Mothers In Tpm D In*. 8(1). <https://doi.org/10.30994/jqwh.v8i1.274>

- 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. <https://core.ac.uk/download/pdf/354977898.pdf>
- Sitepu, S. A. (2025). *PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP KELANCARAN PENGELUARAN ASI PADA IBU POSTPARTUM DIKLINIK PRATAMA KASIH IBU DI DELI TUA TAHUN 2024*. 7(2).
- Turnip, M., Pardede, D. W., Aprilidayani, I., & Dey, T. N. (n.d.). *Pengaruh Pemberian Pijat Oketani Dalam Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Nining Pelawati The Effect of Providing Oketani Massage in Increasing Breast Milk Production in Post Partum Mothers at The Pratama Nining Pelawati Clin.* 204–209. <https://doi.org/10.35451/jkk.v7i2.2356>
- Wahyuni, N. W. T., Mastiningsih, Sumawati, N. M. R., & Udayani, N. P. M. Y. (2024). *Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post.* 9(1), 45–53. <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jumkep/article/download/4760/3101/19286>