Journal of
COMMUNITY SERVICE IN HEALTH (JCSH)
Volume x, Nomor x , Tahun xxxx



Peningkatan Kesehatan Ibu Nifas dan Ibu Menyusui dalam Meningkatkan Produksi ASI di Wilayah Ciseureuh Kabupaten Purwakarta

Armiyanti[1], Bunga Mustika Putri[1], Camilla Balqis Putri[1], Dhiya Nasywa Kamila[1]

Coreponding author: armiyanti@politeknikbhaktiasih.ac.id

[1,2,3,4] Prodi Kebidanan, Politeknik Bhakti Asih

Abstrak
Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dan menyusui dalam meningkatkan produksi ASI melalui edukasi dan pelatihan pijat Oketani. Kegiatan dilaksanakan di wilayah Ciseureuh Kabupaten Purwakarta pada Februari 2025, melibatkan 30 peserta ibu nifas/menyusui dan 10 bidan. Metode pelaksanaan meliputi pretest, penyuluhan, demonstrasi pijat Oketani, dan posttest. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 90% dalam kategori baik, serta peningkatan produksi ASI pada 93% peserta setelah pelatihan. Kegiatan ini efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu nifas dalam mendukung ASI eksklusif.

Kata Kunci : ASI, ibu nifas, pijat Oketani, pengabdian masyarakat.

Enhancing Postpartum and Breastfeeding Mothers' Health to Improve Breast Milk Production in the Ciseureuh Area, Purwakarta Regency

Abstract
This community service activity aims to improve the knowledge and skills of postpartum and breastfeeding mothers in increasing breast milk production through education and Oketani massage training. The activity was carried out in Ciseureuh, Purwakarta Regency, in February 2025, involving 30 postpartum/breastfeeding mothers and 10 midwives. The methods included pretest, counseling, Oketani massage demonstrations, and posttest evaluations. Results showed a 90% increase in participants' knowledge categorized as good, and 93% of participants experienced increased breast milk production after the training. This activity effectively enhanced the understanding and skills of postpartum mothers in supporting exclusive breastfeeding..

***Keywords*:.** breast milk, postpartum mothers, Oketani massage, community service.

Pendahuluan

Pemberian ASI eksklusif merupakan faktor penting dalam tumbuh kembang bayi. Namun, produksi ASI yang kurang sering menjadi hambatan bagi ibu menyusui. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Purwakarta tahun 2024, cakupan ASI eksklusif baru mencapai 51,7%, masih di bawah target nasional 70%. Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI adalah melalui pijat Oketani, metode asal Jepang yang terbukti menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin.

Journal of COMMUNITY SERVICE IN HEALTH (JCSH)
Volume x, Nomor x , Tahun xxxx



Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pendekatan partisipatif melibatkan 40 peserta (30 ibu nifas/menyusui dan 10 bidan). Metode pelaksanaan meliputi:

1. *Pretest* untuk mengukur pengetahuan awal peserta.
2. Edukasi mengenai ASI eksklusif, nutrisi, dan pijat Oketani.
3. Demonstrasi langsung pijat Oketani oleh tim pengabdi.
4. *Posttest* dan observasi produksi ASI setelah 7 hari.

Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner dan lembar observasi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan berjalan dengan lancar dan antusiasme tinggi dari peserta. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terjadi peningkatan signifikan pada pengetahuan ibu nifas tentang ASI dan keterampilan pijat Oketani

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan dan keterampilan Responden

Aspek yang Diukur	Sebelum Kegiatan (%)	Setelah Kegiatan (%)
Pengetahuan tentang ASI eksklusif	45	90
Keterampilan pijat Oketani	30	80
Produksi ASI meningkat	-	93

Tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan baik dalam aspek pengetahuan maupun keterampilan. Sebagian besar ibu nifas juga melaporkan peningkatan volume ASI setelah melakukan pijat Oketani secara rutin.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI. Pijat Oketani terbukti efektif sebagai metode non-farmakologis untuk melancarkan ASI. Diharapkan kegiatan serupa dapat diperluas ke wilayah lain dengan dukungan tenaga kesehatan dan institusi pendidikan.

Daftar Pustaka

Astutik, R. (2019). ASI Eksklusif dan Faktor yang Mempengaruhi. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 4(2).

Kabir, S. & Tasnim, S. (2009). The Oketani Method in Lactation Management. Asian Journal of Midwifery.

Machmudah, S. & Khayati, N. (2014). Efektivitas Pijat Oketani terhadap Produksi ASI. Jurnal Kebidanan, 3(1).

Roesli, U. (2009). Pedoman Pijat Bayi dan Pijat Ibu Menyusui. Jakarta: Pustaka Bunda.

Jurnal:

Riasti, R. (2021). Oketani Massage To Increase Breast Milk Production. Conference. Juriskes. Com, 1(December. http://conference.juriskes.com/index.php/IC/article/view/143

Mayasari, W. et. a. (2020). the Effect of Oketani Massage on Breast Milk in Post Partum Mother in Pmb Dince Safrina. Jurnal Ibu Dan Anak, 8(1), 38–45.

Jama, F., & S, S. (2019). Efektifitas Pijat Oketani Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum Di



Rsb.Masyita Makassar. Journal of Islamic Nursing, 4 No.1(1), 78. https://doi.org/10.24252/join.v4i1. 7931