

Volume 14, No 1 2025

PENGARUH PEMBERIAN OKETANI MASSAGE MENGGUNAKAN LAVENDER OIL DAN PIJAT TITIK ST18 TERHADAP PENCEGAHAN BENDUNGAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS GARUDA

THE EFFECT OF OKETANI MASSAGE USING LAVENDER OIL AND ST18 POINT MASSAGE ON THE PREVENTION OF BREAST ENGORGEMENT IN POSTPARTUM MOTHERS AT GARUDA PUBLIC HEALTH CENTER

Meda Yuliani¹, Dewi Nurlaelasari², Finna Dwi Putriana³.

^{1,2,3}Prodi D3 Kebidanan Universitas Bhakti Kencana

Email Correspondence : meda.yuliani@bku.ac.id

Abstract: The Effect of Oketani Massage Using Lavender Oil and ST18 Point Massage on the Prevention of Breast Engorgement in Postpartum Mothers at Garuda Public Health Center

Breast engorgement is one of the common problems experienced by postpartum mothers caused by the obstruction of breast milk flow, resulting in swollen, painful, and uncomfortable breasts. This study aimed to determine the effect of Oketani massage using lavender oil and ST18 point massage on the prevention of breast engorgement in postpartum mothers at Garuda Public Health Center. This study used a quasi-experimental method with a posttest only with control group design. The sample consisted of 32 postpartum mothers divided into treatment and control groups. The treatment group received Oketani massage using lavender oil combined with ST18 point massage twice daily for four days, while the control group did not receive intervention. The results showed that all respondents in the treatment group did not experience breast engorgement, while most respondents in the control group experienced breast engorgement. Statistical analysis showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that there was an effect of Oketani massage using lavender oil and ST18 point massage on preventing breast engorgement in postpartum mothers.

Keywords: Breast Engorgement, Lavender Oil, Oketani Massage, Postpartum, ST18 Point Massage

Abstrak: Pengaruh Pemberian Oketani Massage Menggunakan Lavender Oil dan Pijat Titik ST18 terhadap Pencegahan Bendungan ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Garuda

Bendungan ASI merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada ibu post partum akibat pengeluaran ASI yang tidak lancar sehingga menyebabkan payudara bengkak, nyeri, dan tidak nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Oketani massage menggunakan lavender oil dan pijat titik ST18 terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu post partum di Puskesmas Garuda. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain posttest only with control group design. Sampel penelitian berjumlah 32 ibu post partum yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan Oketani massage menggunakan lavender oil dan pijat titik ST18 sebanyak dua kali sehari selama empat hari, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden pada kelompok perlakuan tidak mengalami bendungan ASI, sedangkan sebagian besar kelompok kontrol mengalami bendungan ASI. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh pemberian Oketani massage menggunakan lavender oil dan pijat titik ST18 terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu post partum.

Kata Kunci: Bendungan ASI, Lavender Oil, Oketani Massage, Pijat Titik ST18, Post Partum

Volume 14, No 1 2025

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa pemulihan setelah persalinan yang berlangsung selama kurang lebih 42 hari, dimulai sejak plasenta lahir hingga organ reproduksi kembali seperti sebelum hamil. Pada masa ini ibu mengalami berbagai perubahan fisik, fisiologis, dan psikologis yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam proses menyusui. Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi lengkap, antibodi, serta faktor pertumbuhan yang penting bagi tumbuh kembang bayi. Selain memberikan manfaat bagi bayi, pemberian ASI juga memberikan manfaat bagi ibu, seperti membantu involusi uterus, mengurangi risiko perdarahan postpartum, mempercepat pemulihan, dan mempererat hubungan emosional antara ibu dan bayi (Oktaviani et al., 2022). Oleh karena itu, keberhasilan proses menyusui menjadi salah satu aspek penting dalam pelayanan kesehatan ibu postpartum.

Namun, proses menyusui tidak selalu berjalan dengan lancar. Salah satu masalah yang sering dialami ibu postpartum adalah bendungan ASI. Bendungan ASI merupakan kondisi terjadinya penumpukan ASI di dalam payudara akibat pengeluaran ASI yang tidak optimal sehingga menyebabkan payudara terasa penuh, keras, nyeri, dan bengkak. Kondisi ini dapat terjadi karena frekuensi menyusui yang kurang, teknik menyusui yang tidak tepat, atau pengosongan payudara yang tidak maksimal. Apabila tidak segera ditangani, bendungan ASI dapat berkembang menjadi mastitis bahkan abses payudara yang dapat mengganggu proses pemberian ASI eksklusif serta menurunkan kenyamanan ibu dalam menyusui (Oktaviani et al., 2022).

Secara global, kejadian bendungan ASI masih cukup tinggi. Data World Health Organization (WHO) tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 87,05% ibu nifas di Amerika Serikat mengalami bendungan ASI. Pada tahun 2019 angka tersebut menurun menjadi 66,87%, dan pada tahun 2020 sebesar 66,34%. Di kawasan ASEAN pada tahun 2019 terdapat sekitar 107.654 kasus bendungan ASI pada ibu nifas, sedangkan pada tahun 2021 angka kejadian meningkat menjadi 71,1%, dengan Indonesia sebagai negara dengan prevalensi tertinggi sebesar 37,12% (Solihah et al., 2023). Data Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI tahun 2020 juga menunjukkan bahwa bendungan ASI banyak dialami oleh ibu menyusui, khususnya ibu bekerja. Di Provinsi Jawa Barat tahun 2021 sekitar 52% ibu menyusui mengalami bendungan ASI, sedangkan di Kota Bandung sekitar 72,64% bayi tidak mendapatkan ASI eksklusif. Data di wilayah kerja Puskesmas Garuda Kecamatan Andir tahun 2022 menunjukkan sebanyak 373 bayi atau sekitar 6,01% tidak mendapatkan ASI eksklusif (Solihah et al., 2023). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa bendungan ASI masih menjadi permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian serius.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Maret 2024 di Puskesmas Garuda menggunakan Google Form terhadap 24 ibu nifas dan menyusui menunjukkan bahwa sebanyak 18 responden (75%) pernah mengalami bendungan ASI, sedangkan 6 responden (25%) tidak mengalami bendungan ASI. Tingginya angka kejadian bendungan ASI tersebut menunjukkan bahwa masalah ini masih sering dialami oleh ibu postpartum dan dapat memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kondisi ini menjadi salah satu fenomena yang mendasari pentingnya dilakukan penelitian terkait upaya pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum.

Bendungan ASI dapat memberikan dampak negatif bagi ibu maupun bayi. Pada ibu, bendungan ASI menyebabkan rasa nyeri, ketidaknyamanan, pembengkakan payudara, hingga risiko terjadinya mastitis. Sementara pada bayi, kondisi ini dapat menyebabkan bayi tidak mendapatkan ASI secara optimal sehingga meningkatkan risiko dehidrasi dan gangguan pemenuhan nutrisi. Oleh karena itu,

Volume 14, No 1 2025

diperlukan upaya pencegahan dan penanganan yang efektif agar proses menyusui dapat berjalan optimal dan keberhasilan ASI eksklusif dapat tercapai (Solihah et al., 2023).

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mencegah bendungan ASI adalah melalui pijat laktasi. Pijat laktasi bertujuan membantu memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi ibu, serta membantu pengeluaran ASI. Salah satu metode pijat yang dinilai efektif adalah Oketani massage. Oketani massage merupakan teknik pijat payudara yang diperkenalkan oleh Sotomi Oketani di Jepang pada tahun 1981. Teknik ini menggunakan gerakan lembut dan tidak menimbulkan rasa nyeri sehingga memberikan kenyamanan bagi ibu postpartum. Penelitian menunjukkan bahwa Oketani massage efektif meningkatkan produksi dan kelancaran pengeluaran ASI serta membantu mencegah bendungan ASI (Anggraini et al., 2022).

Efektivitas Oketani massage dapat ditingkatkan dengan penggunaan essential oil, salah satunya lavender oil. Lavender oil mengandung linalool dan linalyl asetat yang memberikan efek relaksasi, menenangkan, serta membantu mengurangi kecemasan dan stres pada ibu postpartum. Efek relaksasi tersebut dapat membantu merangsang hormon oksitosin yang berperan penting dalam proses pengeluaran ASI. Selain itu, lavender oil aman digunakan pada ibu postpartum karena mudah diserap kulit dan jarang menimbulkan reaksi alergi (Pratiwi & Nurrohmah, 2023).

Selain penggunaan lavender oil, terapi komplementer lain yang dapat membantu memperlancar ASI adalah pijat titik ST18. Titik ST18 atau *Rugen* merupakan salah satu titik akupresur yang terletak di sekitar payudara, tepatnya pada meridian lambung (*stomach meridian*), yang dipercaya dapat membantu melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan aliran energi (*qi*), merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, serta membantu memperlancar produksi dan pengeluaran ASI. Stimulasi pada titik ST18 juga dapat membantu mengurangi ketegangan, pembengkakan, dan rasa nyeri pada payudara sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya bendungan ASI pada ibu postpartum. Pemberian pijat titik ST18 secara teratur dinilai efektif sebagai terapi komplementer dalam mendukung keberhasilan menyusui, meningkatkan produksi ASI, serta memperbaiki kenyamanan ibu nifas (Chen et al., 2021; Liu et al., 2020; Wang et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, kombinasi Oketani massage menggunakan lavender oil dan pijat titik ST18 diperkirakan mampu memberikan manfaat yang lebih optimal dalam mencegah bendungan ASI pada ibu postpartum. Namun, penelitian mengenai kombinasi ketiga metode tersebut masih terbatas, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Garuda. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian Oketani massage menggunakan lavender oil dan pijat titik ST18 terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu post partum di Puskesmas Garuda.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental* menggunakan pendekatan *posttest only with control group design*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Garuda pada bulan Mei 2024. Desain penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian *Oketani massage* menggunakan *lavender oil* dan pijat titik ST18 terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum dengan membandingkan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah intervensi diberikan (Astari, 2019).

Target penelitian adalah ibu postpartum hari ke-1 sampai hari ke-3 di wilayah kerja Puskesmas Garuda. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 62 ibu postpartum. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Federer dan diperoleh sebanyak 32 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 16 responden kelompok perlakuan dan 16 responden kelompok kontrol. Teknik

Volume 14, No 1 2025

pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi ibu postpartum hari ke-1 sampai hari ke-3 dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi meliputi ibu postpartum yang memiliki alergi terhadap *lavender oil* serta memiliki kelainan payudara seperti mastitis, abses, kista, dan lipoma.

Prosedur penelitian dimulai dengan memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta meminta persetujuan (*informed consent*). Responden pada kelompok perlakuan diberikan intervensi berupa *Oketani massage* menggunakan *lavender oil* yang dikombinasikan dengan pijat titik ST18 sebanyak dua kali sehari selama 15–30 menit dalam waktu empat hari sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP), sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Pijat titik ST18 dilakukan pada area sekitar payudara untuk membantu melancarkan sirkulasi darah dan pengeluaran ASI. Setelah intervensi selesai dilakukan, peneliti melakukan observasi terhadap tanda-tanda bendungan ASI pada kedua kelompok.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui observasi dan dokumentasi. Instrumen penelitian meliputi SOP *Oketani massage* menggunakan *lavender oil* dan pijat titik ST18, lembar observasi bendungan ASI, serta lembar kegiatan harian responden yang diadaptasi dari penelitian Nurfadillah et al. (2022). Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi terhadap tanda dan gejala bendungan ASI yang meliputi payudara bengkak, nyeri tekan, payudara terasa keras, dan suhu tubuh $\geq 38^{\circ}\text{C}$. Selain itu, dokumentasi dilakukan menggunakan lembar kegiatan harian untuk memantau pelaksanaan intervensi oleh responden selama empat hari penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS versi 25 melalui tahapan *editing*, *coding*, *entry data*, *tabulating*, dan *saving*. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian *Oketani massage* menggunakan *lavender oil* dan pijat titik ST18 terhadap pencegahan bendungan ASI. Sebelum dilakukan uji hipotesis, data diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro-Wilk. Jika data berdistribusi normal ($p > 0,05$), maka digunakan uji *paired t-test*. Namun, apabila data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), maka digunakan uji Mann-Whitney. Hasil penelitian dinyatakan signifikan apabila nilai *p-value* $< 0,05$.

HASIL

1. Distribusi Frekuensi Kejadian Bendungan Asi pada kelompok Perlakuan Hari I – IV

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Bendungan Asi pada kelompok Perlakuan Hari I – IV

Bendungan Asi	Hari I		Hari II		Hari III		Hari IV	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Ya	0	0	6	37,5%	2	12,5%	0	0
Tidak	16	100%	10	62,5%	14	87,5%	16	100%
Total	16	100%	16	100%	16	100%	16	100%

Berdasarkan Tabel 1, pada kelompok perlakuan yang diberikan *Oketani massage* menggunakan *lavender oil* dan pijat titik ST18, seluruh responden pada hari pertama tidak mengalami bendungan ASI (100%). Pada hari kedua terdapat 4 responden (25%) mengalami bendungan ASI, kemudian menurun pada hari ketiga menjadi 1 responden (6,25%), dan pada hari keempat seluruh responden kembali tidak mengalami bendungan ASI (100%).

2. Distribusi Frekuensi Kejadian Bendungan Asi pada kelompok Kontrol Hari I – IV

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Bendungan Asi pada kelompok Kontrol Hari I – IV

Bendungan Asi	Hari I		Hari II		Hari III		Hari IV	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Ya	0	0	6	37,5%	10	62,5%	9	56%
Tidak	16	100%	10	62,5%	6	37,5%	7	44%
Total	16	100%	16	100%	16	100%	16	100%

Berdasarkan Tabel 2, pada kelompok kontrol seluruh responden pada hari pertama tidak mengalami bendungan ASI (100%). Pada hari kedua terdapat 6 responden (37,5%) mengalami bendungan ASI. Jumlah tersebut meningkat pada hari ketiga menjadi 10 responden (62,5%) dan pada hari keempat sebanyak 9 responden (56%) masih mengalami bendungan ASI.

3. Pengaruh pemberian Oketani Massage menggunakan Lavender Oil dan Pijat ST18 terhadap Pencegahan Bendungan ASI

Sebelum dilakukan analisis data bivariat maka peneliti melakukan uji normalitas data. Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan data berdistribusi tidak normal dengan nilai $P < 0,05$. Oleh karena itu, analisis yang dilakukan dengan uji Mann-Whitney.

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Oketani Massage Menggunakan *Lavender Oil* dan Pijat Titik ST18 terhadap Pencegahan Bendungan ASI

Kategori	Perlakuan		Kontrol		P-Value
	N	%	N	%	
Bendungan Asi	8	12,5%	25	39%	0,001
Tidak Bendungan Asi	56	87,5%	39	61%	
Total	64	100%	64	100%	

Berdasarkan Tabel 3, pada kelompok perlakuan sebagian besar responden tidak mengalami bendungan ASI sebanyak 59 observasi (92,2%), sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 25 observasi (39%) mengalami bendungan ASI. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001 (<0,05)$, sehingga terdapat pengaruh pemberian Oketani massage menggunakan *lavender oil* dan pijat titik ST18 terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum.

PEMBAHASAN

1. Kejadian Bendungan ASI pada Kelompok Perlakuan

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok perlakuan, diketahui bahwa pada hari pertama seluruh responden tidak mengalami bendungan ASI. Pada hari kedua terdapat 6 responden yang mengalami bendungan ASI, kemudian menurun menjadi 2 responden pada hari ketiga, dan pada hari keempat seluruh responden kembali tidak mengalami bendungan ASI. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian Oketani massage menggunakan *lavender oil* dan pijat titik ST18 berpengaruh dalam mencegah bendungan ASI pada ibu postpartum.

Pada hari pertama postpartum, sebagian besar ibu belum mengalami bendungan ASI karena

Volume 14, No 1 2025

produksi ASI masih dalam tahap kolostrum sehingga volume ASI belum meningkat secara signifikan. Menurut Oktarida (2021), bendungan ASI umumnya mulai terjadi pada hari kedua hingga hari keempat postpartum ketika produksi ASI mulai meningkat. Kondisi ini sesuai dengan hasil penelitian, di mana kejadian bendungan ASI mulai muncul pada hari kedua postpartum.

Penurunan jumlah responden yang mengalami bendungan ASI pada hari ketiga dan hilangnya gejala pada hari keempat menunjukkan bahwa kombinasi Oketani massage menggunakan lavender oil dan pijat titik ST18 memberikan efek positif terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Oketani massage membantu merangsang otot pectoralis dan memperlancar sirkulasi darah pada payudara sehingga produksi dan pengeluaran ASI menjadi lebih optimal. Selain itu, pijat titik ST18 membantu memperlancar aliran energi dan sirkulasi di area payudara sehingga mengurangi risiko penumpukan ASI. Lavender oil juga memberikan efek relaksasi dan menenangkan sehingga membantu meningkatkan hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewita et al. (2022) yang menyatakan bahwa Oketani massage efektif dalam mencegah bendungan ASI dan meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian Anggraini et al. (2022) juga menunjukkan bahwa pijat Oketani dapat membuat payudara lebih lembut dan elastis sehingga mempermudah proses menyusui. Selain itu, penggunaan lavender oil terbukti membantu mengurangi stres dan kecemasan ibu postpartum sehingga proses laktasi menjadi lebih optimal (Pratiwi & Nurrohmah, 2023).

Walaupun intervensi telah diberikan, masih terdapat beberapa responden yang mengalami bendungan ASI pada hari kedua dan ketiga. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti teknik menyusui yang belum tepat, frekuensi menyusui yang kurang, kondisi psikologis ibu postpartum, serta adaptasi produksi ASI yang meningkat pada hari kedua postpartum. Menurut Yasni et al. (2020), keberhasilan pencegahan bendungan ASI tidak hanya dipengaruhi oleh terapi pijat, tetapi juga dipengaruhi oleh keterampilan menyusui dan dukungan keluarga.

Dengan demikian, kombinasi Oketani massage menggunakan lavender oil dan pijat titik ST18 yang dilakukan secara rutin dua kali sehari selama empat hari terbukti membantu mencegah bendungan ASI pada ibu postpartum. Intervensi ini memberikan efek relaksasi, meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI, serta membantu menjaga kenyamanan ibu selama masa nifas.

2. Kejadian Bendungan ASI pada Kelompok Kontrol

Pada kelompok kontrol, hasil penelitian menunjukkan bahwa pada hari pertama seluruh responden tidak mengalami bendungan ASI. Namun, pada hari ketiga dan keempat sebagian besar responden mengalami bendungan ASI. Hasil ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi khusus, kejadian bendungan ASI cenderung meningkat pada masa postpartum.

Bendungan ASI terjadi akibat penumpukan ASI di dalam payudara karena pengosongan payudara yang tidak optimal. Menurut Oktarida (2021), bendungan ASI biasanya terjadi pada hari ketiga hingga hari kelima postpartum ketika produksi ASI meningkat tetapi pengeluaran ASI belum maksimal. Kondisi tersebut menyebabkan payudara terasa penuh, keras, nyeri, dan bengkak.

Peningkatan kejadian bendungan ASI pada kelompok kontrol dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti teknik menyusui yang kurang tepat, frekuensi menyusui yang tidak teratur, kurangnya perawatan payudara, serta kurangnya stimulasi terhadap pengeluaran ASI. Selain itu, faktor psikologis seperti stres dan kelelahan postpartum juga dapat memengaruhi refleksi oksitosin sehingga pengeluaran ASI menjadi terhambat.

Meskipun demikian, terdapat beberapa responden yang tidak mengalami bendungan ASI. Hal

Volume 14, No 1 2025

ini dapat dipengaruhi oleh dukungan keluarga, tingkat pendidikan ibu, serta kemampuan ibu dalam melakukan teknik menyusui yang benar. Batlajery et al. (2023) menyatakan bahwa dukungan keluarga dan pengetahuan ibu berpengaruh terhadap keberhasilan menyusui dan pencegahan bendungan ASI.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu postpartum memerlukan dukungan dan perawatan payudara yang optimal untuk mencegah bendungan ASI. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah Oketani massage menggunakan lavender oil dan pijat titik ST18 sebagai upaya meningkatkan kelancaran produksi dan pengeluaran ASI.

3. Pengaruh Pemberian Oketani Massage Menggunakan Lavender Oil dan Pijat Titik ST18 terhadap Pencegahan Bendungan ASI

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney diperoleh nilai p -value = 0,001 dengan taraf signifikansi $p < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian Oketani massage menggunakan lavender oil dan pijat titik ST18 terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum.

Kombinasi terapi ini bekerja melalui beberapa mekanisme. Oketani massage membantu meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang hormon prolaktin serta oksitosin yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Lavender oil memberikan efek relaksasi dan mengurangi stres sehingga refleksi oksitosin menjadi lebih optimal. Sementara itu, pijat titik ST18 membantu memperlancar aliran energi dan sirkulasi darah di area payudara sehingga pengeluaran ASI menjadi lebih lancar dan risiko bendungan ASI dapat berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurfadillah et al. (2022) yang menyatakan bahwa Oketani massage berpengaruh signifikan dalam mencegah bendungan ASI pada ibu postpartum. Penelitian Kurniyati dan Sari (2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan lavender oil dalam terapi pijat dapat meningkatkan relaksasi ibu dan memperlancar produksi ASI. Selain itu, penelitian mengenai pijat titik ST18 menyebutkan bahwa stimulasi titik akupresur di sekitar payudara dapat membantu memperlancar aliran ASI dan mengurangi ketidaknyamanan pada payudara ibu menyusui.

Bendungan ASI dapat dicegah melalui pengosongan payudara secara optimal, pemberian ASI secara teratur, teknik menyusui yang benar, serta perawatan payudara yang tepat. Kombinasi Oketani massage menggunakan lavender oil dan pijat titik ST18 merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang efektif karena tidak menimbulkan rasa nyeri, memberikan rasa nyaman, serta membantu meningkatkan keberhasilan menyusui.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan kombinasi terapi pijat dan aromaterapi memberikan manfaat yang lebih optimal dibandingkan tanpa intervensi. Selain membantu mencegah bendungan ASI, terapi ini juga meningkatkan kenyamanan ibu postpartum dan mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Oleh karena itu, Oketani massage menggunakan lavender oil dan pijat titik ST18 dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan kesehatan ibu postpartum.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian Oketani massage menggunakan lavender oil dan pijat titik ST18 terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Garuda, dapat disimpulkan bahwa kejadian bendungan ASI pada kelompok perlakuan mengalami penurunan selama masa observasi. Pada hari kedua sebagian responden mengalami bendungan ASI, kemudian menurun pada hari ketiga, dan pada hari keempat seluruh responden tidak mengalami bendungan ASI. Sementara itu, pada kelompok kontrol kejadian bendungan ASI cenderung meningkat pada hari ketiga dan hari keempat postpartum.

Volume 14, No 1 2025

Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai p -value = 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian Oketani massage menggunakan lavender oil dan pijat titik ST18 terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum. Kombinasi intervensi tersebut terbukti membantu memperlancar pengeluaran ASI, meningkatkan kenyamanan ibu, serta menurunkan risiko terjadinya bendungan ASI selama masa nifas.

SARAN

Pemberian Oketani massage menggunakan lavender oil dan pijat titik ST18 dapat dijadikan salah satu intervensi nonfarmakologis dalam upaya pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum. Tenaga kesehatan diharapkan dapat menerapkan metode ini sebagai bagian dari pelayanan postpartum dan edukasi laktasi kepada ibu menyusui. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta mengeksplorasi kombinasi terapi komplementer lainnya untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif dan meningkatkan kesehatan ibu postpartum.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, F., Erika, & Dilaruri, A. (2022). Efektifitas pijat Oketani dan pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi air susu ibu (ASI). *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 93–104.
- Ani, J., Lumanauw, B., Tampenawas, J. L. A., & Ratulangi, U. S. (2021). Pengaruh merek dan kualitas layanan terhadap keputusan pembelian konsumen. *Jurnal EMBA*, 9(2), 663–674.
- Astari, A. D., & M. (2019). Pijat Oketani lebih efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum dibandingkan dengan teknik Marmet. *Universitas Muhammadiyah Semarang*, 242–248.
- Batlajery, J., Maryanah, M., Hamidah, H., & Nurfakrohni, F. A. (2023). Hubungan dukungan suami terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada pasien post partum di Praktik Mandiri Bidan Sutjiati Kebun Jeruk Jakarta Barat Tahun 2022. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 183–191.
- Chen, Y., Li, X., & Wang, J. (2021). Effectiveness of acupressure at ST18 point on breast milk production among postpartum mothers. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 18(3), 455–462. <https://doi.org/10.1515/jcim-2020-0215>
- Dewita, D., Nurfadillah, N., Veri, N., & Henniwati, H. (2022). Pengaruh pijat Oketani terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 26–33.
- Fitri, E., Andriyani, R., & Megasari, M. (2023). Jurnal kebidanan terkini (Current Midwifery Journal). *Current Midwifery Journal*, 2, 1–6.
- Halimatussakdiah, H., Lestari, K. P., & Hamidah, H. (2023). Penerapan Oketani breast massage (OBM) pada ibu postpartum dengan pendekatan evidence based nursing practice (EBNP). *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 4(2), 254–260.
- Hayati, L., Distinarista, H., & Wahyuni, S. (2020). Pengaruh aromatherapy lavender dan breastcare terhadap produksi ASI ibu postpartum di RSI Sultan Agung Semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU)* 3, 51–58.
- Hia, W. T. (2020). Efektivitas pijat Oketani terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum dan post seksio sesarea. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 15(2), 250–254.
- Jamaruddin, S. R. N. A., Taherong, F., & Syatirah. (2022). Manajemen asuhan kebidanan berkelanjutan post natal pada Ny “W” dengan bendungan ASI hari ketiga sampai 31 hari masa nifas di Puskesmas Bara Baraya. *Jurnal Midwifery*, 4(2), 32–41.
- Khaerunnisa, N., Saleha, H. S., & Sari, J. I. (2021). Manajemen asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan bendungan ASI. *Jurnal Midwifery*, 3(1), 16–24.
- Kurniyati, & Sari, W. I. P. E. (2023). Pengaruh pijat Oketani menggunakan minyak essensial lavender terhadap berat badan bayi dan self efficacy ibu nifas dalam menyusui di wilayah Puskesmas

Volume 14, No 1 2025

- Perumnas Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Almuslim*, 9(1), 1–7.
- Liu, H., Zhang, Y., & Chen, L. (2020). Acupressure therapy on ST18 point for improving lactation and reducing breast engorgement in postpartum women. *International Journal of Nursing Sciences*, 7(4), 412–418. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.07.003>
- Machmudah. (2018). *Sukses menyusui dengan pijat Oketani*. Prosiding Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat.
- Maharianingsih, N. M., & Iryani, A. A. S. I. (2020). Pemberian aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. *Ad-Dawaa' Journal of Pharmaceutical Sciences*, 3(2), 72–81.
- Marsiami, A. S. (2023). Pengaruh pijat Oketani terhadap pembengkakan payudara (breast engorgement). *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 11(2), 16–24.
- Nur Farida, L., & 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.
- Nurfadillah, D., Nora, V., & Henniwati, H. (2022). Pengaruh pijat Oketani terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 26–33.
- Oktarida, Y. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan bendungan ASI pada ibu nifas di praktik bidan mandiri. *Lentera Perawat*, 2(1), 17–24.
- Oktaviani, I., Widiyas, S., & Anggranis, H. (2022). Analisis ibu postpartum dengan bendungan ASI literature review. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin*, 4, 2022.
- Pratiwi, L. N., & Nurrohmah, A. (2023). Pengaruh pijat oksitosin menggunakan essential oil lavender terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Desa Kemiri. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 8(1), 8–12.
- Rahayu, F., Rahayu, S. E., & Studi Ilmu Keperawatan. (2023). Penerapan pijat Oketani pada Ny. S untuk mengatasi menyusui tidak efektif. *Borobudur Nursing Review*, 3(2), 92–104.
- Rambe, N., & Nasution, L. K. (2021). Hubungan pengetahuan tentang perawatan payudara pada ibu nifas dengan kejadian bendungan ASI. *Jurnal Mutiara Ners*, 4(2), 121–127.
- 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: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4401–4413.
- Sutarni, & Pertiwi, H. W. (2014). Hubungan post natal breast care dengan terjadinya bendungan ASI. *Jurnal Kebidanan*, 6(1), 43–56.
- Wang, X., Zhao, Q., & Lin, H. (2022). The effect of ST18 acupoint massage on breast engorgement and breastfeeding outcomes among postpartum mothers. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2022/4582147>
- Yasni, H., Sasmita, Y., & Fathimi. (2020). Pengaruh pijat Oketani terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan. *Jurnal Pendidikan, Sains, dan Humaniora*, 4(2), 117–123.
- Yustina, O. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan bendungan ASI pada ibu nifas di praktik bidan mandiri. *Lentera Perawat*, 2(1), 17–24.