

SUKSES MENYUSUI DENGAN PIJAT OKETANI

Machmudah

Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang
Email : machmudah@unimus.ac.id

ABSTRAK

Menyusui merupakan pengalaman psikologis yang menyenangkan bagi seorang ibu. Beberapa ibu mengalami kesulitan dan kegagalan menyusui dengan alasan ASI belum keluar, ASI sedikit atau puting susu lecet sehingga membuat ibu takut untuk menyusui. Beberapa ibu memerlukan perawatan payudara khusus untuk memperlancar proses laktasi. 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 mengisap ASI. Pijat oketani juga akan memberikan rasa lega dan nyaman secara keseluruhan pada responden, meningkatkan kualitas ASI, mencegah puting lecet dan mastitis serta dapat memperbaiki/mengurangi masalah laktasi yang disebabkan oleh puting yang rata (flat nipple), puting yang masuk kedalam (inverted). Ohno, et al (2001) menjelaskan bahwa peningkatan kadar protein disebabkan oleh peningkatan aktivitas enzim protease yang distimulus oleh pemijatan pada jaringan dan kelenjar mammae. Peningkatan aktivitas enzim protease dapat meningkatkan sintesa protein. Pijat oketani juga dapat menyebabkan kelenjar mammae menjadi mature dan lebih luas, sehingga kelenjar - kelenjar air susu semakin banyak dan ASI yang diproduksi juga menjadi lebih banyak.

A. Pendahuluan

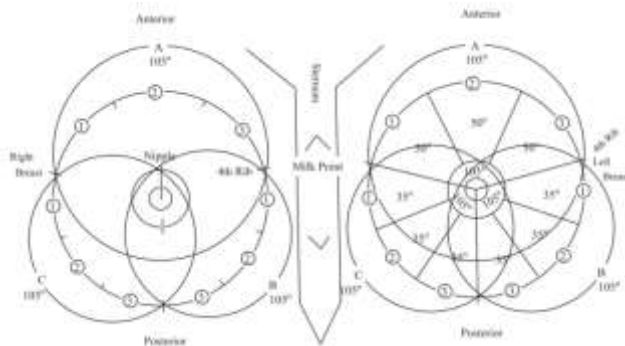
Menyusui merupakan cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI berperan serta dalam perkembangan kognitif, sensorik, motorik dan memberikan perlindungan terhadap infeksi dan penyakit kronis. Produksi ASI dipengaruhi oleh faktor hormonal (prolaktin dan oksitosin), asupan makanan, kondisi psikis ibu, perawatan payudara, frekuensi bayi menyusu, konsumsi obat-obatan /kontrasepsi hormonal (Kompas, 2013). Perawatan payudara akan merangsang payudara dan mempengaruhi hypopise untuk mengeluarkan hormon progesteron, estrogen dan oksitosin lebih banyak. Hormon oksitosin akan menimbulkan kontraksi pada sel-sel lain sekitar alveoli sehingga air susu mengalir turun ke arah puting.

Pijat Oketani merupakan perawatan payudara yang unik yang pertama kali dipopulerkan oleh Sotomi Oketani dari Jepang dan sudah dilaksanakan di beberapa Negara antara lain Korea, Jepang dan Bangladesh. Sotomi menjelaskan bahwa menyusui dapat

meningkatkan kedekatan (bonding) antara ibu dengan bayi sekaligus mendukung pertumbuhan fisik dan mental anak secara alami. 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 menyusu. Aliran susu menjadi lebih lancar karena ada penekanan pada alveoli (Kabir & Tasnim, 2009). Machmudah dan Khayatil, 2013 menjelaskan bahwa kombinasi pijat oketani dan oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI yang dilihat pada parameter frekuensi bayi menyusu, frekuensi BAB dan BAK. Pada tahun 2014, Machmudah, Khayati dan Isworo juga menjelaskan bahwa pijat Oketani dapat meningkatkan komposisi protein dan karbohidrat dalam ASI.

B. Anatomi Payudara

Dalam tehnik pijat Oketani, payudara dibagi menjadi menjadi dua, yaitu sisi sebelah kiri dan sisi sebelah kanan. Pertama garis tegak lurus ditarik dari puting ke arah garis payudara. Menggunakan ini sebagai garis dasar dengan luas area 105° diukur pada kedua sisi dan diberi nama B dan C. A singkatan dari sisanya 150° di bagian atas kedua payudara, B berdiri untuk bagian dalam sisi kanan payudara dan sisi luar kiri payudara, sementara C berdiri di sisi luar kanan payudara dan sisi dalam payudara kiri. Baik B dan C adalah 105° di setiap sisinya. Kemudian masing-masing bagian A, B dan C terbagi menjadi tiga bagian lagi. Di kedua payudara kiri dan kanan. Bagian A dibagi menjadi tiga bagian yang sama 1, 2, dan 3 searah jarum jam, sedangkan bagian B dan C adalah dibagi rata dari atas ke bawah (1), (2) dan (3). Yaitu, B- (3) dan C- (3) saling berdekatan satu sama lain dan tentukan batas B dan C di tengahnya. B (3) dan C- (3) berada pada poros payudara yang mendukung saat berdiri.



Gambar : Anatomi Payudara berdasarkan Pijat Oketani
 sumber : Kabir, 2009

C. Dasar Pelaksanaan Pijat Oketani
 Payudara terdiri dari kelenjar susu yang ada dikelilingi kulit, jaringan ikat dan adiposa tisu. Di posterior, kelenjar susu bersifat longgar terhubung ke fascia dalam dari pectoralis mayor. Payudara bisa bergerak melawan pectoralis mayor otot dan toraks. Lokasi payudara itu diikat oleh jaringan ikat ke kulit dan dada otot.

Jaringan pengikat ini mendukung elastisitas dan secara spontan berkembang dan berkontraksi mengakomodasi fungsi fisiologis payudara.

Fasia bertindak sebagai dasar payudara. Jika dasar kehilangan elastisitasnya karena sebab apapun, akan nampak patahan fascia pektoralis utama. Jika ASI tidak diekskresikan dalam kondisi seperti tekanan di payudara naik, sirkulasi darah vena akan terganggu dan pembuluh darah mamaria menjadi padat. Pada saat yang sama areola dan puting susu menjadi *indurated* (mengeras). Teknik manual Oketani membubarkan gangguan tersebut dengan pemisahan pemisahan adhesi antara payudara secara manual dasar dan pektoral fascia utama membantu mengembalikan fungsi payudara secara normal. Tehnik ini disebut pembukaan kedalaman mammae. Mekanisme dasar payudara adalah *push up* dan *pull ups*. Idenya adalah memobilisasi payudara dari basisnya meningkatkan vaskularitasnya dan dengan demikian meningkatkan aliran susu.

D. 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.

(Kabir & Tasnim, 2009 ; Machmudah et al, 2015)

E. Langkah-langkah Pijat Oketani (Kabir & Tasnim, 2009; Jeongsug, et al, 2012)

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 :



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 :



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 :



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.

Gambar :



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.



f. Langkah VI :

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



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 .



F. Pembahasan

Menyusui merupakan keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI (Roesli, 2010). Menyusui memiliki banyak kelebihan bagi ibu maupun bayinya. ASI merupakan makanan yang paling cocok untuk kemampuan digestif bayi karena bayi dapat menyerap ASI dengan baik, tidak pernah sembelit, diare dan memberi kepuasan pada bayi. ASI juga bebas dari kuman karena ASI mengandung antibody sehingga bayi yang mendapat ASI menjadi jarang sakit dan alergi dibanding bayi yang mendapat susu formula. Bayi yang mendapat ASI akan mendapat kesempatan didekap oleh ibunya yang dapat memfasilitasi terjalinnya kasih sayang ibu dengan bayi (*attachment*).

Setelah ibu menunjukkan posisi menyusui dan pelakatan yang tepat, beberapa ibu membutuhkan bantuan lebih lanjut untuk memperbaiki dan meningkatkan proses laktasi. Salah satunya adalah dengan memberikan pijat Oketani pada ibu menyusui. Pijat Oketani dapat merangsang perkembangan fisik dan mental bayi, memperbaiki mood dan pola tidur bayi dengan meningkatnya kualitas ASI yang disekresikan.

Pijat Oketani merupakan manajemen ketrampilan untuk mengatasi masalah laktasi seperti produksi ASI yang tidak cukup, pembengkakan payudara. Pijat Oketani akan menyebabkan payudara menjadi lunak, lentur dan areola menjadi lebih elastis, ductus laktiferus dan puting susu juga menjadi lebih elastis. Seluruh payudara menjadi lebih lentur dan menghasilkan ASI berkualitas baik karena kandungan total solids, konsentrasi lemak dan *gross energy* meningkat. Ohno, et al (2001) menjelaskan bahwa peningkatan kadar protein disebabkan oleh peningkatan aktivitas enzim protease yang distimulus

oleh pemijatan pada jaringan dan kelenjar mammae. Peningkatan aktivitas enzim protease dapat meningkatkan sintesa protein. Pijat oketani juga dapat menyebabkan kelenjar mammae menjadi mature dan lebih luas, sehingga kelenjar - kelenjar air susu semakin banyak dan ASI yang diproduksi juga menjadi lebih banyak. Ohno et al (2001) juga menjelaskan bahwa pijat oketani akan menyebabkan aktivitas lipoxigenase menurun. Lipoxigenase adalah enzim - enzim yang mengkatalisis penambahan oksigen ke lemak tak jenuh dan dapat mempengaruhi pengembangan dan perkembangan kanker pada manusia. (Machmudah, 2014).

Foda et al (2004) juga menjelaskan bahwa pijat oketani dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin bertanggung jawab terhadap produksi ASI di alveoli, sedangkan hormon oksitosin dapat menstimulus kelenjar mammae untuk mensekresikan ASI. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pijat oketani selain dapat meningkatkan jumlah produksi ASI juga dapat meningkatkan kualitas ASI, yaitu kadar protein dan karbohidrat ASI.

Yuliati, dkk (2017) menjelaskan bahwa pijat oketani akan menyebabkan kelenjar mammae menjadi lebih matur dan lebar sehingga produksi ASI dapat meningkat.

Daftar Pustaka

- Foda, Et al (2004). Composition of Milk Obtained From Unmassaged Versus Massaged Breasts of Lactating Mothers. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* **38**:484-487
- Jeongsug., Hye Young., Sukhee & Myeong Soo. (2012). Effects of Oketani Breast Massage on Breast Pain, the Breast Milk pH of Mothers and The Sucking Speed of Neonates. *Journal of Korean J Women Health Nurs* , Vol 18 No 2, 149-158
- Kabir & Tasnim. (2009). Oketani Lactation Management : A New Method to Augment Breast Milk. *Journal of*

Bangladesh College of Physicians and Surgeon, Vol. 27, No 3

Machmudah & Khayati. (2013). Produksi ASI pada ibu postpartum yang dilakukan pijat oksitosin dan oketani di Kota Semarang.

Machmudah, Khayati, Isworo. (2014). Komposisi Kimia ASI pada Ibu Postpartum yang dilakukan Pijat Oksitosin dan Oketani di Kota Semarang.

Ohno N. 2001. Change of composition and physiological activity in milk obtained by the Oketani breast massage method (PhD thesis). Nagano, Japan: Shinshu University.

Yuliati, et al. 2017. The impact of combination of rolling and Oketani massage in prolactin level and breast milk production in post cesarean section mothers. *Belitung Nursing Journal*. 2017 August;3(4):329-336