

## **PIJAT OKETANI UNTUK PENANGANAN BENDUNGAN ASI PADA IBU POSTPARTUM DENGAN MEDIA BOOKLET**

Vedita Dhedfanka<sup>1</sup>, Siska Ningtyas Prabasari<sup>2</sup>[dhedfankav@gmail.com](mailto:dhedfankav@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### **RINGKASAN**

**Latar Belakang :** Air susu ibu atau ASI adalah suatu emulsi lemak di dalam larutan protein, laktosa serta garam-garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar mammae ibu setelah melahirkan sebagai makanan bayi. ASI adalah makanan utama yang alami untuk bayi dalam memberikan bayi semua vitamin, mineral dan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan selama enam bulan pertama. Namun kegagalan dalam proses menyusui sering terjadi oleh karena beberapa masalah yang timbul pada ibu postpartum antara lain kurang lancarnya air susu yang terdapat pada kasus bendungan ASI pada payudara. Bendungan ASI (Breast Engagement) disebabkan oleh peningkatan aliran vena dari limfe pada payudara yang menimbulkan rasa demam, kemerahan, bengkak dan mengeras. Salah satu treatment yang dapat dilakukan untuk memperbaiki masalah dan memperlancar produksi ASI yaitu dengan pijat oketani. Pijat oketani dapat memberikan stimulasi kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membantu konsistensi payudara menjadi elastis serta menurunkan kejadian bendungan ASI pada ibu menyusui. Pijat Oketani merupakan suatu metode perawatan payudara yang dapat menstimulasi kekuatan otot pektoralis untuk meningkatkan produksi ASI, memperbaiki bentuk puting yang rata (flat nipple), dan puting yang masuk kedalam (inverted) sekaligus sebagai pencegahan bendungan ASI. Oleh karena itu penulis tertarik menerapkan metode pijat Oketani untuk mengatasi masalah ibu nifas yang akan berdampak pada bendungan ASI. **Metode :** Metode luaran KIE berupa media *booklet* "Mencegah Bendungan ASI dengan Pijat Oketani" tentang penerapan pijat oketani untuk penanganan bendungan ASI pada ibu postpartum dengan tujuan memberikan informasi dan edukasi sehingga dapat melakukan payudara. **Hasil :** Hasil uji coba *booklet* dengan judul Mencegah Bendungan ASI dengan Pijat Oketani" ini yaitu dapat bermanfaat memberikan sumber pengetahuan dan informasi kepada ibu postpartum mengenai manfaat pijat oketani untuk mencegah bendungan ASI. **Kesimpulan :** *Booklet* dengan berjudul "Mencegah Bendungan ASI dengan Pijat Oketani" dapat meningkatkan pengetahuan dan bermanfaat sebagai media edukasi.

**Kata kunci :** Bendungan ASI, pijat oketani, ASI