

SKRIPSI
PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN DAN KELANCARAN
PENGELUARAN ASI SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN PIJAT OKETANI PADA
IBU *POSTPARTUM*

Studi Dilakukan di UPTD. Puskesmas I Denpasar Timur
Dinas Kesehatan Kota Denpasar



Oleh :

RAFHIKA RAMADHANI
NIM P07124225121

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

2026

SKRIPSI
PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN DAN KELANCARAN
PENGELUARAN ASI SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN PIJAT OKETANI PADA
IBU *POSTPARTUM*

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan

Oleh :

RAFHIKA RAMADHANI
NIM P07124225121

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN DAN KELANCARAN
PENGELUARAN ASI SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN PIJAT OKETANI PADA
IBU *POSTPARTUM***

Oleh :

RAFHIKA RAMADHANI
NIM P07124225121

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Bdn. Ni Wayan Armini, SST., M.Keb
NIP : 198101302002122001



Dr. Bdn. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T., M.Biomed.
NIP : 197002181989022002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
AKPOLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Bdn. Ni Ketut Somoyani, S.S.T., M.Biomed
NIP : 196904211989032001

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN DAN KELANCARAN
PENGELUARAN ASI SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN PIJAT OKETANI PADA
IBU *POSTPARTUM***

Oleh:

RAFHIKA RAMADHANI
NIM. P07124225121

**TELAH DISEMINARKAN DI HADAPAN TIM PEMBIMBING SEMINAR
PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 02 JUNI 2026**

TIM PENGUJI

- | | | |
|---|--------------|---------|
| 1. Bdn. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb | (Ketua) | (.....) |
| 2. Bdn. Ni Wayan Armini, SST., M.Keb | (Sekretaris) | (.....) |
| 3. Gusti Ayu Marhaeni, SKM., M.Biomed | (Anggota) | (.....) |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rafhika Ramadhani
NIM : P07124225121
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Jl. Pakisaji No 2B, Denpasar Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Tingkat Kecemasan Dan Kelancaran Pengeluaran Asi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Oketani Pada Ibu *Postpartum* adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 20 Mei 2026
Yang membuat pernyataan



Rafhika Ramadhani
P07124225121

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN DAN KELANCARAN PENGELUARAN
ASI SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PIJAT OKETANI
PADA IBU POSTPARTUM**

ABSTRAK

Capaian ASI eksklusif di Kota Denpasar masih di bawah target 80%, salah satunya disebabkan oleh faktor kecemasan dan ketidaklancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan dan kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah diberikan pijat Oketani. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* terhadap 19 ibu postpartum di Puskesmas I Denpasar Timur yang dipilih melalui consecutive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner EPDS dan lembar observasi, kemudian dianalisis menggunakan uji *McNemar*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebanyak 52,63% responden memiliki risiko kecemasan dan 84,2% mengalami pengeluaran ASI tidak lancar. Setelah diberikan pijat Oketani dua kali sehari selama tiga hari, tingkat kecemasan menurun drastis dengan seluruh responden (100%) masuk kategori tidak berisiko kecemasan, dan kelancaran ASI meningkat secara signifikan menjadi 94,8% masuk kategori lancar. Analisis statistik bivariat dengan Uji *McNemar* menunjukkan nilai $p = 0,002$ untuk variabel tingkat kecemasan dan nilai $p = 0,000$ untuk variabel kelancaran pengeluaran ASI ($p < 0,05$). Simpulannya, terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan dan kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah diberikan pijat Oketani. Teknik ini efektif sebagai solusi untuk mengatasi hambatan psikologis dan fisiologis pada ibu menyusui.

Kata kunci: Pijat Oketani; Kecemasan; Kelancaran ASI; *Postpartum*

THE DIFFERENCES IN ANXIETY LEVELS AND BREAST MILK EXPULSION SMOOTHNESS BEFORE AND AFTER OKETANI MASSAGE AMONG POSTPARTUM MORTHERS

ABSTRACT

The rate of exclusive breastfeeding in Denpasar City remains below the 80% target, partly due to anxiety and difficulties with milk flow among postpartum mothers. This study aims to determine differences in anxiety levels and milk flow before and after Oketani massage. The research method used was a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design involving 19 postpartum mothers at the Denpasar Timur I Community Health Center, selected through consecutive sampling. Data were collected using the EPDS questionnaire and an observation sheet, then analyzed using the McNemar Test. The results showed that before the intervention, 52.63% of respondents were at risk for anxiety and 84.2% experienced poor breast milk flow. After receiving Oketani massage twice daily for three days, anxiety levels decreased drastically with all respondents (100%) falling into the no-risk category, and breast milk flow improved significantly, with 94.8% falling into the “smooth” category. Statistical bivariat analysis using the McNemar test yielded a p-value of 0.002 for anxiety levels and a p-value of 0.000 for breast milk flow ($p < 0.05$). In conclusion, there was a significant difference in anxiety levels and the smoothness of breast milk flow before and after the Oketani massage. This technique is effective as a solution for addressing psychological and physiological barriers in breastfeeding mothers.

Keywords: Oketani Massage; Anxiety; Breast Milk Secretion; Postpartum.

RINGKASAN PENELITIAN

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN DAN KELANCARAN PENGELUARAN ASI SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PIJAT OKETANI PADA IBU POSTPARTUM

Capaian ASI eksklusif di Kota Denpasar pada tahun 2024 tercatat sebesar 79,2%, yang mana angka tersebut masih di bawah target nasional sebesar 80%. Rendahnya capaian ini salah satunya dipicu oleh faktor ketidaklancaran pengeluaran ASI yang sering kali berkaitan erat dengan kondisi psikologis ibu, seperti kecemasan pada masa nifas. Pijat Oketani hadir sebagai salah satu terapi komplementer yang bertujuan untuk menstimulasi otot pectoralis guna meningkatkan produksi ASI tanpa menimbulkan rasa nyeri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan dan kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat Oketani pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum dengan bayi usia 5 hingga 42 hari, di mana pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *consecutive sampling* yang menghasilkan total 19 responden. Instrumen pengumpulan data yang digunakan meliputi kuesioner *Edinburgh Postpartum Depression Scale* (EPDS) untuk mengukur tingkat kecemasan serta lembar observasi indikator ibu dan bayi untuk menilai kelancaran pengeluaran ASI. Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji *McNemar*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebanyak 10 responden berada pada kategori ada risiko kecemasan dan hanya 9 responden yang berada pada kategori tidak ada risiko. Sejalan dengan kondisi psikologis tersebut, mayoritas besar responden mengalami masalah laktasi awal dengan 16 responden masuk dalam kategori pengeluaran ASI tidak lancar, dan hanya 15,8% 3 responden yang berkategori lancar. Setelah diberikan intervensi pijat Oketani sebanyak dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut, terjadi transformasi klinis yang sangat signifikan pada kedua variabel. Hasil *posttest* menunjukkan seluruh responden berhasil bergeser sepenuhnya ke kategori tidak ada

risiko kecemasan. Sementara itu, tingkat kelancaran laktasi fisik melonjak drastis di mana 18 responden berhasil mencapai status pengeluaran ASI yang lancar, dan hanya menyisakan 1 responden yang masih dalam kategori tidak lancar.

Analisis statistik bivariat yang dilakukan secara berpasangan menggunakan Uji *McNemar* membuktikan efektivitas intervensi ini secara akurat. Hasil uji bivariat menghasilkan nilai *Exact Sig. (2-tailed)* atau *p-value* sebesar 0,002 untuk variabel tingkat kecemasan dan 0,000 untuk variabel kelancaran pengeluaran ASI. Oleh karena kedua nilai *p* tersebut jauh lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$), maka keputusan statistik menetapkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini memberikan bukti ilmiah yang kuat bahwa terdapat perbedaan yang sangat bermakna (signifikan) pada tingkat kecemasan dan kelancaran pengeluaran ASI antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pijat Oketani pada ibu postpartum di Puskesmas I Denpasar Timur.

Simpulan dari penelitian ini adalah teknik pijat Oketani efektif sebagai solusi holistik untuk mengatasi hambatan psikologis berupa kecemasan dan hambatan fisiologis berupa ketidaklancaran ASI pada ibu menyusui. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyarankan bagi pihak Puskesmas I Denpasar Timur untuk mengintegrasikan pijat Oketani ke dalam Standar Operasional Prosedur (SOP) layanan kunjungan nifas (KF) rutin. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian menggunakan kelompok kontrol (*quasi-experimental*) atau desain longitudinal guna melacak keberhasilan pemberian ASI eksklusif hingga bayi berusia enam bulan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan usulan penelitian dengan judul Perbedaan Tingkat Kecemasan Dan Kelancaran Pengeluaran Asi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Oketani Pada Ibu *Postpartum* Di Puskesmas I Denpasar Timur. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran pembuatan usulan Skripsi ini, yakni yang terhormat:

1. Dr. Erika Yulita Ichwan, SST, M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
2. Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M. Biomed, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar,
3. Bdn. Ni Wayan Armini, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar sekaligus pembimbing utama karena atas bimbingan dan masukannya penulis dapat menyelesaikan usulan Skripsi ini.
4. Dr. Bdn. Ni Nyoman Budiani, S.ST., M.Biomed. Selaku pembimbing pendamping karna atas bimbingan dan masukannya penulis dapat menyelesaikan usulan skripsi ini.
5. Kepala Puskesmas UPTD Puskesmas 1 Denpasar Timur, yang telah memberikan ijin melaksanakan penelitian
6. Keluarga, teman dan kerabat yang telah memberikan semangat dan doa dalam penyusunan usulan penelitian ini

Penulis menyadari bahwa usulan penelitian ini masih perlu disempurnakan. Penulis mengharapkan kritik dan saran membangun dari pembaca, dosen pembimbing atau teman-teman demi perbaikan dan kesempurnaan usulan penelitian ini. Demikian yang dapat penulis sampaikan, terima kasih.

Denpasar, juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Pijat oketani.....	8
B. Kecemasan.....	14
C. Upaya Memperbanyak ASI	23
BAB III KERANGKA KONSEP.....	43
A. Kerangka Konsep	43
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	43
C. Hipotesis Penelitian	46
BAB IV METODE PENELITIAN	46
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Alur Penelitian	47
C. Tempat dan Waktu Penelitian	48
D. Populasi dan Sampel	48

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	52
F. Pengolahan Dan anaisi data	46
G. Etika Penelitian	54
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian	57
B.Pembahasan	64
C. Keterbatasan Penelitian	74
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Simpulan	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kelancaran ASI <i>Postpartum</i>	16
Tabel 2 Definisi Operasional.....	43
Tabel 3 Karakteristik Subjek Penelitian.....	58
Tabel 4 Tingkat Kecemasan pada Ibu Sebelum Pijat Oketani.....	59
Tabel 5 Kelancaran Pengeluaran ASI Sebelum Pijat Oketani.....	60
Tabel 6 Tingkat Kecemasan pada Ibu Setelah Pijat Oketani.....	61
Tabel 7 Kelancaran Pengeluaran ASI Setelah Pijat Oketani.....	61
Tabel 8 Hasil Uji <i>McNemar</i> Tingkat Kecemasan.....	62
Tabel 9 Hasil Uji <i>McNemar</i> Kelancaran ASI.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pijat oketani langkah 1.....	23
Gambar 2. Pijat oketani langkah 2.....	23
Gambar 3. Pijat oketani langkah 3.....	24
Gambar 4. Pijat oketani langkah 4.....	24
Gambar 5. Pijat oketani langkah 5.....	24
Gambar 6. Pijat oketani langkah 6.....	25
Gambar 7. Pijat oketani langkah 7.....	25
Gambar 8. Kerangka Kosep.....	42
Gambar 9. Rancangan penelitian.....	46
Gambar 10. Alur Penelitian.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rencana Kegiatan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2 Rencana Anggaran Biaya Penelitian
- Lampiran 3 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 SOP Pijat Oketani
- Lampiran 6 EPDS
- Lampiran 7 Lembar observasi kelancaran asi
- Lampiran 8 Master Tabel
- Lampiran 9 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 10 Hasil Uji *McNemar* Tingkat Kecemasan
- Lampiran 11 Hasil Uji *McNemar* Kelancaran ASI
- Lampiran 12 *Etical Clearance*
- Lampiran 13 Surat izin pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 14 Dokumentasi Pengambilan Data Responden