
EFEKTIVITAS PIJAT WOOLWICH TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM DI PMB “N” KABUPATEN BANDUNG

Sri Maryati¹⁾, Niknik Nursifa²⁾, Rizki Amelia³⁾, Vina Yulianti⁴⁾

^{1,2,3,4}Jurusan Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi, Jl. Kerkof No
243 Leuwigajah, Kota Cimahi, 40532

E-mail: Rizkiameliaz09@gmail.com

ABSTRACT

Abstract: The Millennium Development Goals program which consists of eight topics of discussion, one of the targets of which is to reduce maternal and infant mortality. The main causes of infant and toddler deaths are diarrhea and pneumonia, more than 50% of infant and toddler deaths are due to lack of nutrition given by mothers. Surveys in Indonesia reported that 38% of mothers stopped giving breast milk due to a lack of milk production, a comparison of these data showed a decrease to 27.26%. In PMB N, there were 51 postpartum women who experienced insufficient breastfeeding, so the purpose of this study was to determine the benefits of applying woolwich massage to postpartum mothers' milk production. The method used was a descriptive study with a study population of 51 postpartum mothers. The sample was determined by 34 postpartum mothers. Data analysis used univariate analysis to determine changes in increased milk production for postpartum mothers and the outcome of this study was published journals. The results of this study after being given Woolwich massage for 3 consecutive days, the average milk output was 41.76 ml, where the normal milk output for 1-7 days according to the Ministry of Health was 36 ml/day. In conclusion, there is an effect of applying Woolwich massage to postpartum mother's milk production. It is recommended for PMB N to apply woolwich massage to postpartum mothers or hold woolwich massage classes to stimulate milk production to support the reduction of IMR (Infant Mortality Rate).

Keywords: *Woolwich massage, postpartum*

ABSTRAK

Abstrak: Program Millenium Development Goals yang terdiri dari delapan pokok bahasan yang salah satu targetnya adalah menurunkan angka kematian ibu dan bayi. Penyebab utama kematian bayi dan balita adalah terjadinya diare dan pneumonia, lebih dari 50 % kematian bayi dan balita ini disebabkan karena kurangnya gizi yang diberikan oleh Ibu. Survei di Indonesia melaporkan bahwa 38% ibu berhenti memberikan ASI karena kurangnya produksi ASI, perbandingan data tersebut menunjukkan terjadi penurunan menjadi sebesar 27,26%. Di PMB N sebanyak 51 postpartum yang mengalami ASI kurang sehingga tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui manfaat penerapan pijat woolwich pada produksi ASI ibu postpartum. Metode yang digunakan yaitu penelitian deskriptif dengan populasi penelitian sebanyak 51 ibu postpartum, sampel yang ditentukan 34 ibu postpartum analisis data menggunakan analisis univariat untuk mengetahui adanya perubahan pada peningkatan produksi ASI ibu postpartum dan luaran dari penelitian ini yaitu publish jurnal. Hasil penelitian ini setelah diberikan pijat woolwich selama 3 hari berturut-turut didapatkan rata-rata pengeluaran ASI yaitu 41,76 ml dimana normal pengeluaran ASI 1-7 hari menurut kemenkes yaitu 36 ml/hari. Kesimpulannya terdapat pengaruh penerapan pijat woolwich terhadap produksi ASI ibu postpartum. Disarankan bagi PMB N untuk menerapkan pijat woolwich kepada ibu postpartum atau mengadakan kelas pijat woolwich untuk merangsang pengeluaran ASI guna mendukung pengurangan AKB (Angka Kematian Bayi).

Kata kunci : *Pijat woolwich, postpartum*

PENDAHULUAN

Program *Millenium Development Goals* (MDG's) yang terdiri dari delapan pokok bahasan yang salah satu targetnya adalah menurunkan angka kematian ibu dan bayi. Penyebab utama kematian bayi dan balita adalah terjadinya diare dan pneumonia, lebih dari 50 % kematian bayi dan balita ini disebabkan karena kurangnya gizi yang diberikan oleh Ibu (Fithriyah, 2022). Perkembangan kecerdasan anak sangat berkaitan erat dengan pertumbuhan otak. Faktor utama yang mempengaruhi pertumbuhan otak anak adalah nutrisi yang diterima saat pertumbuhan otak cepat. Dalam hal ini pemberian nutrisi terhadap bayi dapat melalui proses menyusui Air Susu Ibu (ASI). Menyusui adalah suatu cara yang tidak ada duanya dalam pemberian makanan yang ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat serta memiliki pengaruh biologis dan kejiwaan yang unik terhadap kesehatan ibu dan bayi. Zat-zat anti infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit (Delvina, 2022)

Cakupan bayi mendapat ASI Eksklusif di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019

yaitu 63,53% dan berada pada peringkat ke- 20 dari seluruh provinsi di Indonesia. Pada tahun 2018 Jawa Barat menempati peringkat ke-1 dengan cakupan ASI Eksklusif yaitu 90,79%. Perbandingan data tersebut menunjukkan terjadi penurunan sebesar 27,26% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Survei di Indonesia melaporkan bahwa 38% ibu berhenti memberikan ASI karena kurangnya produksi ASI. ASI yang tidak lancar menjadikan ibu merasa cemas dan menghindar untuk menyusui dan berdampak pada kurangnya isapan bayi, hal tersebut mempengaruhi penurunan produksi dan kinerja hormon oksitosin dan prolaktin sehingga produksi ASI semakin menurun, sehingga ibu mengambil langkah berhenti menyusui dan mengganti dengan susu formula. Menyusui dapat berperan dalam menurunkan angka kematian anak.

Kendala dalam pemberian ASI yaitu dikarenakan produksi ASI lebih sedikit pada hari pertama setelah melahirkan, ibu yang tidak menyusui bayinya pada hari pertama disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan ibu akan kurangnya produksi ASI serta kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui. Ibu-ibu berhenti

menyusui bayinya pada bulan pertama postpartum disebabkan karena puting lecet, payudara bengkak, kesulitan dalam melakukan perlekatan yang benar serta persepsi mereka tentang ketidakcukupan produksi ASI, sehingga ibu tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayinya,

Intervensi yang dapat dilakukan untuk membantu pengeluaran kolostrum dan memperlancar ASI pada ibu *postpartum* yaitu dengan pijat Wolwich. Pijat woolwich adalah pemijatan yang dilakukan pada area sinus laktiferus tepatnya 1-1,5 cm di atas areola mammae, bertujuan untuk mengeluarkan ASI yang ada pada sinus laktiferus. Pijat Woolwich akan merangsang sel saraf pada payudara. Rangsangan tersebut akan diteruskan ke hipotalamus dan direspon oleh hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin yang akan dialirkan oleh darah ke sel mioepitel payudara untuk memproduksi ASI. Rangsang ini kemudian dilanjutkan ke hipotalamus melalui medulla spinalis, sehingga hipotalamus akan menekan pengeluaran faktor yang menghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya akan merangsang pengeluaran faktor yang merangsang sekresi prolaktin, selanjutnya memicu

hipofise anterior sampai dengan keluar *prolaktin* kemudian hormon *prolaktin* akan merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu (Lindawati, 2019).

Faktor yang mempengaruhi produksi ASI di antaranya yaitu faktor makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, anatomi payudara (Sari & Farida, n.d.). Di masa awal menyusui ibu akan merasa panik, khawatir dan cemas jika mendengar tangisan bayi yang diartikan bahwa bayi lapar, karena ASI ibu belum keluar maka akhirnya ibu memutuskan memberikan susu formula untuk meredakan tangisan bayinya. Menurut Tantina, Umey, 2015, keputusan ini tidak akan diambil jika ASI keluar pada hari pertama atau 1 x 24 jam *postpartum*. Faktor psikologis ibu bisa terjadi karena ibu mengalami kecemasan, kecemasan merupakan respon emosional yang menggambarkan khawatir, gelisah, takut, dan tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik (Siti Muawanah & Desi Sariyani, 2021). Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Penerapan Pijat *Woolwich* terhadap Produksi ASI pada ibu.

METODE PENELITIAN

Analisis data yang dilakukan menggunakan analisis Statistik Deskriptik untuk mengetahui berapa banyak rerata, median, Std. Deviasi, maksimum dan minimum pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Untuk mendapatkan izin penelitian, peneliti melakukan pengajuan Etik Penelitian dengan Nomor : 113/D/KEPK-STIKes/V/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

4.1 Tabel Hasil Pijat *Woolwich*

Variable	Mean	Median	St.dev	Min-maks
Setelah diberikan Pijat <i>Woolwich</i>	41,76	40.00	7.058	30-50

Tabel 4.1 diperoleh nilai pengeluaran ASI selama 3 hari setelah dilakukan pijat *woolwich* dengan rerata 41,76 ml sedangkan standar pengeluaran ASI menurut Kemenkes, 2022 sebanyak 36,23 ml perhari. Artinya terdapat pengaruh pemberian pijat *woolwich* terhadap pengeluaran ASI ibu *postpartum*

PEMBAHASAN

Pijat *woolwich* adalah pemijatan yang dilakukan pada area sinus laktifirus tepatnya 1-1,5 cm diatas areola mammae, dengan tujuan untuk mengeluarkan ASI yang berada pada sinus laktifirus. Dengan pemijatan tersebut dapat merangsang sel saraf pada payudara, rangsangan tersebut diteruskan ke hipotalamus dan direspon oleh hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormone prolaktin yang akan dialirkan oleh darah ke sel miopitel payudara untuk memproduksi ASI, meningkatkan volume ASI dan mencegah bendungan payudara yang menyebabkan payudara bengkak .

Manfaat Pijat *woolwich* antara lain:

- Mencegah terjadinya penyumbatan,
- Mencegah peradangan atau bendungan payudara,
- Memperbanyak produksi ASI.

Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI ibu setelah melahirkan, dengan tujuan untuk merangsang produksi hormon oksitosin dan prolaktin. Contoh teknik yang dapat di gunakan untuk meningkatkan produksi ASI antara lain dengan perawatan

payudara, Inisiasi Menyusu Dini (IMD), pijat oksitosin dan pijat payudara. Salah satu Teknik pijat payudara dengan penggunaan *woolwich massage* untuk merangsangnya. Salah satu hasil penelitian yang juga mengatakan jika *Woolwich Massage* bisa membantu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin dengan memberikan sensasi rileks (Wahyuni & Noviyanti, 2019).

Pijat *woolwich* diberikan pada ibu postpartum sebanyak 2 kali/hari di waktu pagi dan sore hari minimal dilakukan selama 3 hari. Prosedur melakukan pijat *woolwich* dilakukan pemijatan melingkar menggunakan kedua ibu jari pada area sinus laktiferus tepatnya 1-1,5 cm di luar areola mammae selama 15 menit.

Berdasarkan penelitian (Sholichah, 2020) tentang hubungan pengetahuan ibu tentang perawatan payudara pada ibu postpartum dengan kelancaran pengeluaran ASI. Merawat payudara yang baik selama masa kehamilan maupun setelah bersalin akan memperlancar keluarnya ASI. Dampak tidak melakukan perawatan payudara antara lain: ASI tidak lancar, puting susu tidak menonjol sehingga bayi sulit mengisap, produksi ASI sedikit sehingga

tidak cukup dikonsumsi bayi. Perawatan payudara sangat penting untuk produksi ASI, karena kegiatan perawatan payudara berguna untuk meningkatkan produksi ASI, dapat melenturkan dan menguatkan puting sususehingga memudahkan bayi untuk menyusu pada ibu.

Berdasarkan penelitian (Reka, 2023) pada jurnal yang berjudul Penerapan Pijat *Woolwich* untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu *Postpartum* Di Rsud Kabupaten Karanganyar yaitu dengan hasil penerapan didapatkan sebelum dilakukan pijat *woolwich* pada ibu postpartum produksi ASI hanya menetes dan setelah dilakukan pijat *woolwich* produksi ASI dapat memancar, ada peningkatan produksi ASI pada kedua responden sebelum dan sesudah di lakukan tindakan pijat *woolwich*.

Berdasarkan dari hasil pengamatan penulis, efek dari *woolwich massage* yang diberikan kepada ibu nifas menjadi salah satu faktor yang sangat signifikan terhadap meningkatnya pengeluaran ASI. Maka dari itu, ketika pijat *woolwich* dilakukan rutin oleh ibu nifas, ibu tidak perlu khawatir terhadap pengeluaran ASI dan kecukupan nutrisi yang diterima oleh bayi karena ASI yang dihasilkan secara

otomatis akan melimpah.

Dari data hasil uji penelitian diperoleh nilai pengeluaran ASI selama 3 hari setelah dilakukan pijat *woolwich* dengan rerata 41,76 ml sedangkan standar pengeluaran ASI menurut Kemenkes, 2022 sebanyak 36,23 ml perhari. Artinya terdapat pengaruh pemberian pijat *woolwich* terhadap pengeluaran ASI ibu *postpartum*.

Dapat disimpulkan bahwa pijat *woolwich* berpengaruh terhadap pengeluaran ASI pada ibu *postpartum* di PMB N sesuai dengan penelitian pada jurnal diatas. Hasil menunjukkan bahwa Pijat *woolwich* mampu meningkatkan kenyamanan dan meningkatkan produksi ASI ibu *postpartum*, peningkatan produksi ASI ini karena merangsang keluarnya hormon prolaktin dan oksitosin yang meningkatkan produksi ASI pada ibu *postpartum*.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian ini yaitu pijat *woolwich* dapat meningkatkan produksi ASI sebanyak 5,53 ml perhari pada ibu *postpartum* 3-6 hari dan untuk lahan penelitian

menerapkan pijat *woolwich* sebagai alternatif membantu melancarkan pengeluaran ASI pada ibu *postpartum* dan menyusui.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada STIKes Budi Luhur Cimahi yang telah memfasilitasi dan membantu mengarahkan dalam pembuatan proposal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, Y., Hasan, Z., & Atikasari, P. (2019). Perbedaan Pijat Woolwich Dan Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Hari Ke 1 – 3 Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 7(1), 10–16. <http://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JIA/article/view/220>
- Bpm, D. I., Afty, M., Periode, D., & Juli, J. (2021). *TERHADAP PRODUKSI AIR SUSU IBU PADA IBU POSTPARTUM*.
- Delvina, V. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Menyusui. *Human Care Journal*, 7(2), 466. <https://doi.org/10.32883/hcj.v7i2.1728>
- Fithriyah, F. M. (2022). *Program studi kebidanan program sarjana fakultas ilmu kesehatan universitas kusuma husada surakarta 2021/2022*.
- Lindawati, R. (2019). *Hubungan*

- Pengetahuan , Pendidikan dan Dukungan Keluarga dengan Pemberian ASI Eksklusif.* 6(1), 30–36.
- Muslimah, A., Laili, F., & Saidah, H. (2020). Pengaruh Pemberian Kombinasi Perawatan Payudara dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 87–94.
- Mustikawati, A. (2022). Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bidan Pintar*, 3(1), 313–319. <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/3238%0Ahttp://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/viewFile/3238/2313>
- Sari, W. A., & Farida, S. N. (n.d.). *KABUPATEN JOMBANG Berdasarkan survey Dinas Kesehatan Berdasarkan data Dinas Kesehatan di Faktor-faktor.* 6–12.
- Siti Muawanah, & Desi Sariyani. (2021). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 12(1), 7–15. <https://doi.org/10.52299/jks.v12i1.77>
- Wulandari, P., Menik, K., & Khusnul, A. (2018). Peningkatan Produksi ASI Ibu Post Partum melalui Tindakan Pijat Oksitosin. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia [JIKI]*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.31000/jiki.v2i1.1001>