

EFEKTIVITAS *WOOLWICH MASSAGE* TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM

Frenalia Valeri¹⁾, Renda Natalina²⁾.

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang

Email: Frenaliavalerialencia@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu kegagalan dalam pemberian ASI Eksklusif adalah tidak segera keluarnya ASI setelah ibu melahirkan. Hal ini dikarenakan kurangnya rangsangan hormone prolactin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran ASI. Upaya yang dapat dilakukan untuk merangsang hormone prolactin dan oksitosin pada ibu nifas dengan memberikan sensasi rileks pada ibu yaitu dengan melakukan *massage woolwich*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *woolwich massage* terhadap produksi ASI pada ibu post partum Di Praktik Bidan Mandiri Kota Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi eksperimental posttest only with control group design*. Pengukuran produksi ASI pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh efektivitas *woolwich massage* terhadap produksi ASI ($p < 0,05$). Bidan sebagai garda terdepan dalam pemberi pendidikan kesehatan kepada ibu yang diharapkan dapat membantu para ibu hamil dan menyusui untuk tetap memberikan ASI pada bayi di awal kehidupannya.

Kata Kunci: *Woolwich Massage, Produksi ASI, Ibu Post Partum*

ABSTRACT

One of the failures of exclusive breastfeeding is not immediately releasing milk after the mother gives birth. This is due to the lack of stimulation of the hormones prolactin and oxytocin, which play a very important role in the smooth flow of breast milk. Efforts that can be made to stimulate the hormones prolactin and oxytocin in postpartum mothers by giving them a relaxing sensation include doing a Woolwich massage. This study aims to determine the effectiveness of woolwich massage on breast milk production in postpartum mothers at the Independent Midwife Practice in Palembang City. This research is a quasi-experimental posttest only with control group design. Measurement of milk production in the treatment group and control group using a questionnaire. The results showed that there was an effect of the effectiveness of woolwich massage on milk production ($p < 0.05$). Midwives are at the forefront of providing health education to mothers, who are expected to be able to help pregnant and lactating mothers continue giving breast milk to their babies early in life.

Keywords: *Woolwich Massage, Breastfeeding, Postpartum*

PENDAHULUAN

ASI merupakan nutrisi alami yang mengandung zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, termasuk kecerdasan bayi (Magfirah & Idwar, 2021). Menurut penelitian anak-anak yang tidak diberi ASI akan mempunyai IQ (Intellectual Quatient) lebih rendah tujuh sampai delapan point dibandingkan dengan anak-anak yang diberi ASI secara eksklusif (Klevina et al., 2022). ASI eksklusif adalah pemberian ASI murni tanpa tambahan makanan lainnya atau tambahan cairan seperti susu formula, air putih, dan lain-

lain yang diberikan kepada bayi baru lahir sebelum usia bayi 6 bulan (Wahyuni et al., 2021).

Cakupan pemberian ASI di Indonesia tahun 2019 sebesar 67,74%, hal ini sudah mencapai target nasional tahun 2019 sebesar 50%, namun meski demikian masih ada sekitar 32,26% bayi usia kurang dari 6 bulan yang belum mendapatkan ASI Eksklusif sedangkan cakupan pemeberian ASI Eksklusif di Provinsi Sumatera Selatan sebesar 60,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Dalam menyikapi hal tersebut, pemerintah telah melakukan upaya

untuk meningkatkan cakupan ASI Eksklusif dengan ditetapkan Peraturan Pemerintah (PP) No.33/2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif sebagai jaminan pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan sumber makanan terbaik (ASI) sejak dilahirkan sampai berusia enam bulan tanpa menambah dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain, melindungi ibu dalam memberikan ASI Eksklusif kepada bayi, program Inisiasi Menyusu Dini (IMD), pengaturan penggunaan susu formula dan produk bayi lainnya, serta sarana menyusui di tempat kerja dan sarana umum lainnya (Zainafree et al., 2017).

Masalah pengeluaran ASI pada hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh berkurangnya rangsangan hormone prolactin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran ASI. Kedua hormon ini akan di produksi baik apabila bayi disusui sesering mungkin. Ibu yang sudah memperhatikan nutrisi selama menyusui, menjalani rawat gabung bahkan berhasil melakukan IMD semua ini akan sia-sia jika ibu mengalami stress, khawatir, bahkan tidak percaya diri untuk dapat menyusui bahkan merasa ASI nya tidak cukup (Lutfiana, 2017).

Upaya yang dapat dilakukan untuk merangsang hormone prolactin dan oksitosin pada ibu nifas dengan memberikan sensasi rileks pada ibu yaitu dengan melakukan massage woolwich (Arkha Rosyaria Badrus, 2018)

HASIL

Penelitian telah dilakukan terhadap 60 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Kelompok intervensi pada penelitian ini merupakan kelompok yang diberikan woolwich massage

a. Gambaran Karakteristik Responden melalui Analisis Univariat

Tabel 1

Karakteristik Responden

Karakteristik Responden (N=60)	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
<25 Tahun	28	46.7
26-35 Tahun	32	53.3
Paritas		
Primigravida	25	41.7
Multigravida	35	58.3
Pendidikan		
Pendidikan dasar	45	75
Pendidikan tinggi	15	25

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan dengan posttest only with control group design. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu postpartum yang datang ke Praktik Mandiri Bidan Herasdiana dan Deyeri Kota Palembang. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian ibu postpartum yang datang ke Praktik Mandiri Bidan Herasdiana dan Deyeri Kota Palembang. Pengambilan sampel dilakukan secara consecutive sampling, dimana pemilihan sampel dilakukan dengan memilih semua individu yang ditemui dan memenuhi kriteria inklusi sampai jumlah sampel yang diinginkan oleh peneliti terpenuhi.

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu postpartum yang menyusui bayinya, ibu melahirkan normal, dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu Ibu yang memiliki masalah pada payudara yaitu putting datar atau tenggelam dan bayi yang mengalami kelainan kongenital. Instrumen untuk menilai keberhasilan produksi ASI.

Analisis data pada penelitian ini meliputi analisis univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah Uji T tidak berpasangan. Pada penelitian ini, peneliti melakukan pemberian intervensi terhadap kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi.

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 26-35 tahun yaitu sebanyak 32 responden (53,3%), sebagian besar responden merupakan multigravida yaitu

sebanyak 35 responden (58,3%), dan sebagian besar responden berpendidikan dasar 45 responden (75%).

Tabel 2
Gambaran Produksi ASI pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Variabel	Produksi ASI				
	Mean	Median	Min	Max	SD
Produksi ASI Kelompok Intervensi	6,7	7	5	8	1,080
Produksi ASI Kelompok Kontrol	6,0	6	4	8	0,952

Tabel 2 menunjukkan gambaran produksi ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. berdasarkan tabel 2 didapatkan pada kelompok intervensi nilai

mean 6,7, nilai median 7 dan standar deviasi 1,080. Dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai mean 6,0, nilai median 6 dan standar deviasi 0,952.

Tabel 3
Pengaruh Woolwich Massage Terhadap Produksi ASI

Variabel	Produksi ASI					P-Value
	Mean	Median	Min	Max	SD	
Kelompok Intervensi	6,7	7	5	8	1,080	0,019
Kelompok Kontrol	6,0	6	4	8	0,952	

*Uji T-Test Independent

Berdasarkan tabel 3 analisis bivariate menggunakan uji independent sample *T Test* didapatkan p value : 0,019 artinya secara

statistic *woolwich massage* memberikan efektivitas yang signifikan terhadap produksi ASI pada kelompok intervensi.

PEMBAHASAN

a. Hasil Uji Analisis Data Pengaruh yang Signifikan Pemberian *Woolwich Massage* terhadap Produksi ASI

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden untuk kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol, didapatkan hasil analisa bivariate pada kelompok intervensi nilai mean 6,7, nilai median 7 dan standar deviasi 1,080. Dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai mean 6,0 nilai median 6, dan standar deviasi 0,952. Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji T independent didapatkan p-value: 0,019 artinya secara statistic *woolwich massage* memberikan efektivitas yang signifikan terhadap produksi ASI pada kelompok intervensi.

Produksi ASI merupakan suatu proses pembentukan ASI akibat pengaruh hormon prolactin dan oksitosin. Hormone prolactin berfungsi untuk produksi ASI. Selama kehamilan, hormone prolactin dari plasenta akan meningkat tetapi ASI belum keluar. Hal ini dipengaruhi oleh kadar hormone estrogen yang masih tinggi. Kadar homon estrogen dan progesterone akan menurun pada saat hari kedua atau ketiga pasca persalinan sehingga terjadi sekresi ASI (Dinengsih, 2020).

Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormone yaitu prolactin dan oksitosin. Hormone prolactin mempengaruhi produksi ASI sedangkan hormone oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin baik asupan nutrisi maka produksi ASI yang dihasilkan juga akan lebih

banyak. Untuk mengeluarkan ASI diperlukan hormone oksitosin yang kerjanya dipengaruhi oleh proses hisapan bayi. Semakin sering putting susu dihisap oleh bayi maka semakin banyak keluaran ASI yang dihasilkan. Hormone oksitosin sering disebut sebagai hormone kasih sayang karena kadarnya sangat dipengaruhi oleh suasana hati, rasa bahagia, rasa dicintai, rasa aman, ketenangan dan rileks. Hormone prolactin dan oksitosin memiliki peran yang sangat penting dalam kelancaran produksi ASI pada ibu post partum (Depkes RI, 2007).

Menurut (A. R Badrus, 2018) juga menyatakan bahwa upaya yang bisa dilakukan untuk merangsang hormone prolactin dan oksitosin pada ibu nifas dengan memberikan sensasi rileks pada ibu yaitu dengan melakukan *massage woolwich*. Didukung dengan penelitian (Malatuzzulfa, N. I., Meinawati, L., & Nufus, 2022). *Woolwich massage* dapat merangsang sel saraf pada payudara, diteruskan ke hipotalamus dan di respon oleh hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormone prolactin yang akan dialirkan oleh darah ke sel mioepitel payudara untuk memproduksi ASI.

Sejalan dengan (Barokah, L., & Utami, 2017) Pemberian intervensi *woolwich massage* yang dilakukan pada 30 reponden dengan hasil nilai p value 0,00 menunjukkan hasil bahwa intervensi *Woolwich Massage* dapat meningkatkan hormon Endorphin. Endorphin merupakan molekul protein yang diproduksi sel-sel system saraf dan beberapa bagian tubuh yang berguna untuk bekerjasama dengan reseptor untuk mengurangi rasa sakit dan menghilangkan stress. Jika ibu merasa tenang dan tidak stres maka hormon oksitosin akan lebih mudah diproduksi dan ASI akan lancar.

Massage woolwich dilakukan pada area sinus lactiferous tepatnya 1 – 1,5 cm diatas areola mammae, dengan tujuan untuk mengeluarkan ASI yang ada pada sinus laktiferus. Dengan pemijatan tersebut dapat merangsang sel saraf pada payudara, rangsangan tersebut diteruskan ke hypothalamus dan direspon oleh hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormone prolactin yang akan dialirkan oleh darah ke sel mioepitel payudara untuk memproduksi ASI, meningkatkan volume ASI dan mencegah

bendungan ASI pada payudara yang bisa menyebabkan payudara bengkak (Risya, 2008).

Sejalan dengan (Wulandari, 2014) Selain memperlancar ASI, pijat Woolwich juga memberikan kenyamanan pada ibu nifas, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, efek *woolwich massage* yang diberikan kepada ibu post partum menjadi salah satu faktor yang sangat signifikan terhadap meningkatnya pengeluaran ASI. Jadi, ibu post partum disini sudah tidak khawatir terhadap pengeluaran ASI dan kecukupan nutrisi yang diterima oleh bayi, karena ASI yang dihasilkan secara otomatis akan melimpah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *woolwich massage* terhadap produksi ASI dengan nilai 0,019 ($p < 0,05$).

Saran

Bidan sebagai garda terdepan dalam pemberi pendidikan kesehatan kepada ibu yang diharapkan dapat membantu para ibu hamil dan menyusui untuk tetap memberikan ASI pada bayi di awal kehidupannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Badrus, A. R. 2018. Perbedaan Woolwich Massage dan Massage Rooling (Punggung) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah : J-HESTECH*, 1(1), 43–49.
2. Barokah, L., & Utami, F. 2017. Pengaruh Pijat Woolwich Terhadap Produksi ASI Di BPM APPI Amelia Bibis Kasihan Bantul. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Papers*, 4(2), 1– 8.
3. Dinengsih, S. 2020. Kombinasi Pijat Woolwich dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI dan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 133–139.
4. Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Profil*

- Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta :
Kemenkes RI.
5. Klevina, M. D., Hatmawan, A. A., & Mathar, I.
 6. 2022. Sosialisasi Pentingnya ASI Eksklusif Sampai Bayi Usia 6 Bulan Empowerment : Jurnal Pengabdian Masyarakat Penelitian ini diselenggarakan di Desa TawangRejo Kabupaten Magetan pada. *Empowerment : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1, 432–437
 7. Lutfiana, S. 2017. *Rahasia Sukses Mengoptimalkan Produksi ASI*. Yogyakarta : Fitramaya.
 8. Magfirah, M., & Idwar, I. 2021. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 548–554.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4346>
 9. Malatuzzulfa, N. I., Meinawati, L., & Nufus, H. 2022. Upaya Peningkatan Produksi ASI Melalui Pijat Woolwich dan Massage Rolling Pada Ibu Nifas 1 Minggu Post Partum. *Jurnal Penelitian Perawat*, 12(1), 65–72.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35874/jib.v12i1.999>
 10. Risyita, S. 2008. *ASI Untuk Kecerdasan Bayi*. Ayyana.
 11. Wahyuni, E. S., Yanti, M. D., Ariani, P., Hutabarat, V., Purba, T. J., & Nurhamidah. 2021. Pengaruh Pijat Woolwich Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Klinik Sri Wahyuni. *Jurnal Doppler*, 5(1), 20–26
 12. Wulandari, F. T., Aminin, F., & Dewi, U. 2014. Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran kolostrum pada ibu post partum di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Kepulauan Riau. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 173–178.
 13. Zainafree, I., Widanti, A., & Wahyati Y., E. 2017. Kebijakan Asi Eksklusif Dan Kesejahteraan Anak Dalam Mewujudkan Hak- Hak Anak (Berdasarkan Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan dan Undang- undang Nomor 4 Tahun 1979 Tentang Kesejahteraan Anak). *Soepra Jurnal Hukum Kesehatan*, 2(1), 74.
<https://doi.org/10.24167/shk.v2i1.8>