

## PEMANFAATAN WOOLWICH MASSAGE TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS

### *Woolwich Massage for Increasing Postpartum Mothers' Breast Milk Production*

Endah Tri Wahyuni<sup>1</sup>, Ratri Noviyanti<sup>2</sup>,

<sup>1,2</sup>Prodi D III Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta, Bantul, Yogyakarta, 55792, Indonesia

Email : endahtri1909@yahoo.com

#### Abstrak

Rekomendasi Organisasi WHO dan UNICEF pentingnya pemberian ASI secara eksklusif sejak lahir-usia 6 bulan agar terjadi peningkatan pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan secara optimal pada bayi. Adapun cakupan ASI eksklusif di Indonesia sebesar 65,16% dengan target capaiannya 90%. cakupan ASI eksklusif di Indonesia sebesar 65,16% dengan target capaiannya 90%, saat ini pencapaian tersebut belum terpenuhi, dari hasil wawancara dari 8 orang ibu menyusui, 5 diantaranya tidak berhasil memberikan ASI Eksklusif disebabkan produksi ASI yang kurang. Terapi *woolwich massage* adalah terapi yang dapat merangsang produksi Asi pada ibu menyusui. Tujuan: melihat efek *woowlwich massage* terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas. Sampel adalah ibu nifas setelah hari ketujuh yang tidak memiliki kontra indikasi, ibu nifas yang menyusui dan ibu nifas yang tidak mempunyai penyakit *ca mameae*. Sampel berjumlah 30 ibu nifas yang di ambil secara purposive sampling. Analisis deskriptif dengan menyajikan data distribusi frekuensi, sedangkan uji statistik menggunakan Paired Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengeluaran ASI sebelum melakukan *massage woolwich* adalah (85,73) dengan standar deviasi (4,56) dan rata-rata setelah melakukan *massage woolwich* adalah sebesar (93,30) dengan standar deviasi (3,19) dengan sig 0,00 < 0,05. Kesimpulan: terjadinya peningkatan sekresi dan jumlah pengeluaran ASI setelah diberikan terapi woolwich

**Kata kunci:** *Woolwich Massage*, Pengeluaran ASI, Ibu Nifas

#### Abstract

*WHO and UNICEF recomend exclusive breastfeeding from birth until the age of 6 months for baby's optimal growth, development and health. Exclusive breastfeeding coverage in Indonesia is 65.16% with a target achievement of 90%. It means that Exclusive breastfeeding program is still quite far from the target. Based on interviews with 8 breastfeeding mothers, 5 of them was failed to succeed exclusively breastfeeding caused by less production of breast milk. One effort that can be done to stimulate the prolactin and oxytocin hormone is to provide a relaxing sensation to mothers, by doing Woolwich Massage that will stimulate nerve cells in the breast, pass on to the hypothalamus and will be responded by the anterior pituitary to secrete the prolactin hormone which produces milk. The purpose of this study is to find out the effectiveness of Woowlwich Massage for post partum mothers breast milk production. 30 samples taken by purposive sampling technique were postpartum mothers who were in their 7th day of postpartum period, did not have any contra indication, were breasfeeding and did not have ca mameae disease. It is a descriptive study using analysis of frequency distribution data and statistical test of Paired Sample T-Test. The results indicate the average of 85.73 and standard deviation of 4.56322 before the treatment and average of 93.3000 and standard deviation of 3.19644 after the treatment with a sig of 0.000 < 0.05. So it can be concluded that Woolwich Massage can increase the breast milk production.*

**Keywords:** *Woolwich Massage, Expenditures of ASI, Postpartum Mother*

#### PENDAHULUAN

ASI (air susu ibu) adalah makanan alami untuk bayi (Roesli, 2008). WHO (World Health Organization) dan UNICEF

merekomendasikan pemberian ASI secara eksklusif semenjak lahir sampai usia 6 bulan pertama agar bayi mencapai pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan secara optimal. (UNICEF, 2013) Berdasarkan data yang

dikumpulkan IBFAN (*International Baby Food Action Network*) 2014, Indonesia menduduki peringkat ke tiga terbawah dari 51 negara di dunia yang mengikuti penilaian status kebijakan dan program pemberian makan bayi dan anak (*IBFAN*) (Saputra, 2016). Data Badan Kesehatan Dunia tahun 2016 masih menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 38 persen. Pada saat anak<sup>1</sup>-anak mendekati ulang tahunnya yang ke dua, hanya 55% yang masih diberi ASI. Jika dibandingkan dengan target WHO yang mencapai 50%, maka angka tersebut masihlah jauh dari target. Berdasarkan data yang dikumpulkan (*IBFAN*) 2014, Indonesia menduduki peringkat ke tiga terbawah dari 51 negara di dunia yang mengikuti penilaian status kebijakan dan program pemberian makan bayi dan anak (*Infant-Young Child Feeding*). Cakupan ASI eksklusif di Indonesia sebesar 65,16% kemudian di DIY 76,17% (Indonesia, 2018). Adapun target pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia adalah sebesar 90%. Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman menyebutkan bahwa cakupan ASI di Kabupaten Sleman mencapai 82,62% (Dinkes Kabupaten Sleman, 2018)

Salah satu faktor seorang ibu tidak dapat memberikan ASI eksklusif pada banyinya yaitu pengeluaran ASI yang tidak lancar (blaikley, j. ; clarke, s. ; mackeith, r. ; ogden, no date). Pengeluaran ASI yang tidak lancar ini dapat distimulasi dengan *woolwich massage* (Nurvitasari, Pujiastuti and Arfiana, 2019). Keberhasilan pemberian ASI Eklusif juga salah satunya dipengaruhi oleh penatalaksanaan *massage Woolwich* pada ibu nifas (Kramer MS, Tong Guo, Platt RW, Shapiro S, Collet JP, Chalmers B, 2002). Kemudian (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*. *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 (Pamuji, 2014).

Berdasarkan penelitian Pamuji, 2014 menyebutkan bahwa ada perbedaan yang bermakna terkait kadar prolactin sebelum diberikan intervensi *massage woolwich* dan sesudah diberikan *massage woolwich* (Pamuji, 2014). *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 (Risyita, 2008)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, didapatkan bahwa dari 8 ibu menyusui, terdapat 5 ibu yang tidak menyusui bayinya secara eksklusif karena ibu merasa ASInya tidak cukup. Melihat fenomena demikian, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Efektivitas *Woolwich massage* terhadap Pengeluaran ASI di PMB Istri Utami Ngaglik Sleman Yogyakarta sebagai upaya untuk mensukseskan ASI Eksklusif. Pembaruan dalam penelitian ini adalah terkait sampel dan metode yang digunakan .

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis kuantitatif, dengan metode yang digunakan adalah eksperimen dan desain penelitian *one*

group before and after intervention design atau pre and post test design. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *purposive sampling*. Dimana menurut (Sugiyono, 2014) *purposive sampling* merupakan sampel yang digunakan dengan pertimbangan tertentu.

Sampel berjumlah 30 yang bertugas sebagai kelompok kontrol sekaligus kelompok intervensi. Adapun sampel dibatasi dengan kriteria inklusi yaitu: ibu Nifas yang tidak memiliki kontra indikasi, ibu nifas yang menyusui, ibu nifas yang tidak mempunyai penyakit ca mammae. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi woolwich massage dan lembar observasi pengeluaran ASI. Woolwich massage dilakukan dengan cara perangsangan relaksing melalui pemijatan di luar areola dengan memicu sel – sel di sekitar payudara, rangsangan diteruskan ke hipotalamus sehingga memicu hipofisis anterior untuk memproduksi hormone prolactin.

Dalam prosesnya *woolwich massage* dilakukan sekitar 15 menit setiap kali perlakuan dan dilakukan 2 kali dalam sehari sampai hari ke 7. Kemudian untuk pengeluaran ASI di nilai dengan menggunakan kuisisioner. Analisis *bivariate* dalam penelitian ini menggunakan *Paired Sample t-test* yang membandingkan antara sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi dengan melihat normalitasnya(Sugiyono, 2014).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

PMB Istri Utami adalah salah satu PMB yang berada di wilayah Puskesmas Ngaglik II Sleman Yogyakarta.

Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian, yaitu : umur, pekerjaan, pendidikan terakhir, dan paritas. Kemudian untuk analisis

bivariate untuk melihat adanya perbedaan pengeluaran ASI responden sebelum diberikan *woolwich massage* dan sesudah diberikan *Woolwich massage*. Adapun hasil analisis univariat dan bivariate pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Berdasarkan uji univariat dijelaskan bahwa keseluruhan responden berjumlah 30. Adapun klasifikasi umur di dominasi oleh umur 20 – 35 tahun sebanyak 22 responden (73,3%), pekerjaan di dominasi oleh ibu tidak bekerja sebanyak 19 responden (73,3%), pendidikan terakhir di dominasi dengan kategori tinggi yaitu  $\geq$ SMA sebanyak 23 responden (76,7%), dan paritas di dominasi oleh multipara sebanyak 20 responden (66,7%). Adapun rinciannya ada pada tabel di bawah ini :

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian**

No	Karakteristik	Frek	Prese(%)
1	Umur		
	<20 Tahun	2	6,7
	20 – 35 Tahun	22	73,3
2	>35 Tahun	6	20,0
	Pekerjaan		
3	Tidak Bekerja	19	63,3
	Bekerja	11	36,7
3	Pendidikan Terakhir		
	Rendah (<SMA)	7	23,3
	Tinggi ( $\geq$ SMA)	23	76,7
4	Paritas		
	Primipara	10	33,3
	Multipara	20	66,7
	Grandemultipara	0	0
		30	100

**Tabel 2. Perbedaan Pengeluaran ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi**

	Mean	St. Deviasi
Pretest	85,73	4,56
Posttest	93,30	3,19

Berdasarkan table 2. Dapat dijelaskan bahwa rata-rata pengeluaran ASI ibu nifas sebelum diberikan *woolwich massage* sebesar 85,733 dengan standar deviasi 5,07020 dan rata – rata pengeluaran ASI ibu

nifas setelah diberikan Woolwich Massage sebesar 59,4333 dengan standar deviasi 4,01440. Data di atas menunjukkan bahwa ada kenaikan pengeluaran ASI sebelum diberikan *massage woolwich* dan setelah diberikan *massage woolwich*

**Tabel 3. Hasil Uji Analisis Data Paired Sample T-Test**

	Mean	St.Deviation	Df	Sig (2-tailed)
Prestes	-7,56667	3,75714	29	0,000
Posttest				

Berdasarkan table 3. Dapat dijelaskan bahwa dari hasil uji statistik diperoleh *p value* 0,000 artinya  $p < \alpha$  (0,05) dengan kesimpulan terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum di berikan *woolwich massage* dan sesudah diberikan *woolwich massage* pada ibu nifas di PMB Istri Utami .

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Badrus, 2018) yang menyebutkan bahwa salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk merangsang hormone prolactin dan oksitosin pada ibu nifas dengan memberikan sensasi rileks pada ibu yaitu dengan melakukan *massage woolwich*. Selain itu, dalam hasil menelitiannya menyebutkan bahwa ada peningkatan produksi ASI setelah diberikan intervensi *massage woolwich* (Badrus, 2018).

(Pamuji, 2014) juga mengatakan berdasarkan hasil dari penelitiannya didapatkan nilai rata-rata kenaikan kadar hormone prolactin pasca tindakan *massage woolwich* pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan pada kelompok kontrol, demikian juga volume ASI pasca tindakan pada kelompok intervensi yang diberikan *massage woolwich* memiliki nilai rata-rata kenaikan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Ibu postpartum yang menyusui, kadar hormone prolaktinnya akan meningkat seiring dengan menurunnya kadar estrogen

dan progesterone serta rangsangan hisapan bayi pada puting susu ibu. Kadar hormone prolactin pada ibu postpartum akan menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak dan pada waktu tersebut tidak akan ada hisapan bayi, namun pengeluaran air susu tetap berlangsung (Soetjningsih, 2007).

Pemberian *woolwich massage* ditujukan untuk memicu rangsangan sel-sel mioepitel di sekitar kelenjar payudara, kemudian rangsangan tersebut menuju ke hipotalamus dan dapat memicu hipofisis anterior untuk memproduksi hormone prolactin. Ibu nifas disarankan untuk memberikan ASI kepada bayinya karena terbukti kandungan ASI sudah mewakili dari beberapa sumber nutrisi. Laktosa didalam ASI dapat meningkatkan penyerapan kalsium dan zat besi dan meningkatkan pertumbuhan lactobacilli (R, 2005)

Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini juga menyebutkan bahwa adanya kenaikan berat badan pada bayi setelah diberikan intervensi *massage woolwich* (Usman, 2019). Kombinasi metode pijat Woolwich dan *massage rolling* (Punggung) mempengaruhi kecukupan ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso. Jurnal Bidan Cerdas. Poltekkes Kemenkes Palu (Usman, 2019).

Menurut (Pamuji, 2014) menyatakan salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk merangsang hormone prolactin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan adalah memberikan sensasi 6 rileks pada ibu yaitu dengan melakukan pijat *woolwich* yang akan merangsang sel saraf pada payudara, diteruskan ke hipotalamus dan direspon oleh hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormone prolactin yang akan dialirkan oleh darah ke sel mioepitel payudara untuk memproduksi ASI (Pamuji, 2014). Stimulasi untuk pengeluaran ASI baiknya

dilakukan dari semenjak hamil, karena konsentrasi prolactin tinggi pada akhir kehamilan (Hall, 2011) Metode yang paling cocok untuk ekspresi ASI tergantung pada waktu sejak lahir, maka diperlukan metode yang tepat agar ASI dapat keluar dengan maksimal (G, 2015). Pada seorang ibu yang menyusui dikenal 2 refleks yang masing-masing berperan sebagai pembentukan dan pengeluaran air susu yaitu refleks prolaktin dan refleks let down (R, 2004)

Pemberian intervensi *woolwich massage* akan merangsang keluarnya hormone endorfin. Endorfin 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 (Liberty Barokah, 2017).

Endorfin ini berinteraksi dengan reseptor di otak sehingga menurunkan persepsi rasa sakit, memicu perasaan positif yang digambarkan sebagai perasaan senang dan bahagia sehingga hormon ini dapat meningkatkan semangat hidup, berfikir dan memberikan energi. Endorfin memiliki efek analgesik, sehingga mengurangi persepsi nyeri. Reseptor neuron yang mengikat endorfin hampir mirip dengan obat pereda nyeri, tetapi reseptor tidak akan menyebabkan kecanduan atau ketergantungan (Hadi, Wijayanti, Devianti, & Rosyanti, 2017)

Berdasarkan pengamatan peneliti, efek *woolwich massage* yang diberikan kepada ibu nifas menjadi salah satu faktor yang sangat signifikan terhadap meningkatnya pengeluaran ASI. Maka dari itu, ketika intervensi *woolwich massage* 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.

Terapi *woolwich massage* merupakan salah satu faktor terhadap pengeluaran ASI yang semakin meningkat, selain itu pentingnya memperhatikan faktor selama kehamilan, Ibu hamil disarankan untuk selalu aktif melakukan pemeriksaan antenatal secara teratur dan melakukan upaya pencegahan anemia dan infeksi selama masa kehamilan (Sulistiyawati & Khanifah), ibu hamil harus mampu mengelola stress selama kehamilan dan menyusui, Peristiwa-peristiwa kehidupan yang penuh tekanan selama kehamilan secara negatif akan mempengaruhi ibu dan bayi termasuk inisiasi menyusui (Dozier, Nelson, & Brownell, 2012)

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, mengacu pada tujuan penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *woolwich massage* merupakan salah satu faktor terhadap pengeluaran ASI yang semakin meningkat, yang artinya terdapat efek yang signifikan dari pelaksanaan *woolwich massage* terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas

### **Saran**

Diharapkan penelitian ini menjadi sumber informasi bagi masyarakat dan dimasukkan kepada program puskesmas agar ibu post partum dapat melakukan *woolwich massage* sebagai stimulasi pengeluaran asi

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada Kemenristekdikti yang telah mendanai penelitian ini dalam skema Penelitian Dosen Pemula. Tak lupa kepada STIKes Madani yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti Hibah Penelitian Dosen Pemula.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Badrus, A. R. (2018) 'Perbedaan Massage Woolwich Dan Massage Rolling (Punggung) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum', *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)*. doi: 10.25139/htc.v1i1.1081.
- Blaikley, J.; Clarke, S.; Mackeith, R.; Ogden, K. M. (no date) 'Breast Feeding: Factors affecting succes: a report of a trial of the woolwich metods in a group of primipara', *Journal of Obstetrics and Gynaecology of The British Empire*, 60. Available at: <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19541402251>.
- Dinkes Kabupaten Sleman (2018) *Profil Kesehatan Kabupaten Sleman 2018*. Yogyakarta.
- G, B. (2015) 'Methods of Milk Expression for Lactating Women', *ncbi*.
- Hall, G. & (2011) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Kedokteran, EGC.
- Dozier, A. M., Nelson, A., & Brownell, E. (2012). The Relationship between Life Stress and Breastfeeding Outcomes among Low-Income Mothers. *Advances in preventive medicine*, 2012, 902487-902487. doi:10.1155/2012/902487
- Hadi, I., Wijayanti, F., Devianti, R., & Rosyanti, L. (2017). Gangguan Depresi Mayor (Mayor Depressive Disorder) Mini Review. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 9(1), 25-40.
- Sulistiyawati, A., & Khanifah, S. Hubungan Antara Anemia Dan Infeksi Pada Ibu Dengan Persalinan Preterm.
- Indonesia, D. dan I. profil K. (2018) *No Title*. Jakarta.
- Kramer MS, Tong Guo, Platt RW, Shapiro S, Collet JP, Chalmers B, et al. (2002) 'No Title', *J.Pediatrics*, 2(The Optimal Duration of Ekclusive Breasfeeding), p. 110. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15384567>.
- Liberty Barokah, F. U. (2017) 'Pengaruh Pijat Woolwich Terhadap Produksi ASI di BPM APPI Amelia Bibis Kasihan Bantul', in *Pengembangan Sumber Daya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan VII*. Purwokerto: Prociding Seminar Nasional dan Call Papers.
- Nurvitasari, S., Pujiastuti, R. and Arfiana, A. (2019) 'Effectiveness of Woolwich Massage to Meet Adequacy of Breast Milk in Newborns', *Midwifery and Nursing Research*. doi: 10.31983/manr.v1i1.4067.
- Pamuji, B. (2014) 'Pengaruh Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Endhorphine terhadap Kadar Hormon Prolaktin dan Volume ASI', *Bhamada Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 5.
- R, L. (2004) 'Breastfeeding', *CV. Mosby*.
- R, L. A. S. (2005) 'Breast is Best For Babies', *Journal of The National Medical Association*.
- Risyita, S. (2008) *ASI untuk Kecerdasan Bayi*. Yogyakarta: Ayyana.
- Roesli, U. (2008) *Inisiasi Menyusu Dini dan ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda. Available at: <https://onesearch.id/Record/IOS4151.PUSDA-05100000000522>.
- Saputra, Y. (2016) 'Pekan ASI Sedunia : Angka pemberian ASI di Indonesia masih rendah', *Rappler Indonesia*. Available at: <https://www.rappler.com/indonesia/142238-pekan-asi-sedunia-indonesia-masih-rendah>.
- Soetjiningsih (2007) *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono (2014) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*,

*Kualitatif dan R&D*. Bandung:  
Alfabeta.

UNICEF (2013) 'Pekan ASI Sedunia', *Pekan ASI Sedunia*. Available at:  
<https://www.liputan6.com/health/read/4026557/pekan-asi-sedunia-2019-who-dan-unicef-serukan-tempat-kerja-ramah-laktasi>.

---

Usman, H. (2019) 'Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Massage Rolling (punggung) Mempengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso', *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*. doi: 10.33860/jbc.v2i1.148.