

UPAYA MENINGKATAN PRODUKSI ASI MELALUI PIJAT WOOLWICH PADA IBU MENYUSUI DI TPMB NY. R KECAMATAN CIANJUR KABUPATEN CIANJUR

Elizabeth Widayati¹, Suci Saftari Apriani², Sifa Lutfiah³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cianjur
email : widayatieliza@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Menyusui yaitu proses alami untuk menjaga dan mempertahankan kelangsungan hidup anak. ASI merupakan sumber nutrisi utama dan dibutuhkan oleh bayi. ASI eksklusif diberikan selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Banyak faktor yang menyebabkan kegagalan ibu dalam memberikan asi eksklusif, salah satunya yaitu rendahnya kepercayaan diri ibu terhadap produksi asi. Peningkatan produksi asi dipengaruhi oleh hormon prolactin dan hormon oksitosin. Untuk merangsang hormon prolaktin dan hormon oksitosin dengan melakukan pijat *Woolwich*. Teknik pijat *Woolwich* yaitu melakukan pemijatan pada area sinus laktifirus yang terletak 1-1,5 cm diatas areola mammae. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat *Woolwich* terhadap produksi ASI.

Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre eksperimental design one grup pre test dan post test, penelitian ini membandingkan satu kelompok dengan dua perlakuan, yaitu observasi volume asi pada ibu menyusui sebelum dan sesudah dilakukan pijat woolwich. Pijat woolwich dilakukan pada ibu menyusui sehari dua kali selama tiga hari berturut-turut. Sampel penelitian ini sebanyak 20 responden dengan menggunakan teknik total sampling. **Hasil** : berdasarkan hasil uji statistik diperoleh p-value sebesar 0,000 (<0,0005). **Kesimpulan** : Terdapat pengaruh yang signifikan pijat Woolwich terhadap peningkatan produksi ASI.

Kata kunci: Menyusui, Pijat Woolwich, Produksi ASI

ABSTRACT

Background: Breastfeeding is a natural process to maintain and maintain the survival of children. Breast milk is the main source of nutrients and is needed by babies. Exclusive breastfeeding is given during the first 6 months of a baby's life. Many factors cause mothers' failure to provide exclusive breastfeeding, one of which is low maternal confidence in breast milk production. Increased milk production is influenced by the hormones prolactin and oxytocin. To stimulate the hormone prolactin and oxytocin by doing a Woolwich massage. The Woolwich massage technique is to massage the lactive sinus area which is located 1-1.5 cm above the mama's areola. The purpose of this study is to determine the effect of Woolwich massage on breast milk production. **Method** : This study uses a quantitative approach with a pre-experimental design of one group pre-test and post test, this study compares one group with two treatments, namely observation of breast milk volume in breastfeeding mothers before and after woolwich massage. Woolwich massage is performed on breastfeeding mothers twice a day for three consecutive days. The sample of this study was 20 respondents using the total sampling technique **Result**: Based on the results of the statistical test, a p-value of 0.000 (<0.0005) was obtained **Conclusion**: There is a significant influence of Woolwich massage on increasing breast milk production.

Keywords: Breastfeeding, Woolwich Massage, Breast Milk Production.

PENDAHULUAN

Menyusui yaitu proses alami untuk menjaga dan mempertahankan kelangsungan hidup anak. ASI merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi, terutama bulan pertama kehidupan¹. Menurut rekomendasi dari organisasi kesehatan dunia yaitu World Health Organisation (WHO) dan United Nation

Children Fund (UNICEF) para ibu disarankan untuk menyusui mulai dari satu jam pertama setelah melahirkan hingga bayi berusia 6 bulan. Menyusui dapat diteruskan hingga bayi berusia 2 tahun serta diberikan makanan pendamping ASI².

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021, 52,5 persen – atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari

enam bulan- yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12 persen dari angka di tahun 2019. Angka Inisiasi Menyusui Dini (IMD) juga turun dari 58,2 persen pada tahun 2019 menjadi 48,6 persen pada tahun 2021. Sedangkan data ASI Eksklusif yang berada di kabupaten/kota provinsi Jawa Barat dari tahun 2018 – 2021 menurun sebanyak 6.11%, lalu di kabupaten Cianjur dengan presentase 46.94%.²

Adapula dampak yang terjadi pada bayi yang tidak diberikan ASI yaitu bayi akan mudah terkena penyakit yang akan menghambat pertumbuhan dan kecerdasan yang mana bayi tidak memperoleh zat kekebalan tubuh serta tidak mendapat makanan yang bergizi nan berkualitas yang didapatkan dari ASI. Penyebab rendahnya cakupan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama adalah antara lain ibu yang kurang percaya diri bahwa ASI yang dimiliki dapat mencakupi kebutuhan nutrisinya serta masalah yang sering terjadi adalah sedikitnya ASI yang keluar atau bahkan ASI tidak keluar sehingga menyebabkan kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif³

Penyebab proses produksi ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu nutrisi, perawatan payudara, faktor isapan bayi, dan psikologis. Terdapat upaya guna meningkatkan produksi ASI, salah satunya pijat woolwich memiliki beberapa manfaat antara lain meningkatkan refleksi prolaktin dan oksitosin, penyumbatan, produksi ASI, dan peradangan atau bendungan payudara (3) Berdasarkan hasil penelitian Barokah & Utami (2017) menunjukkan bahwa efektivitas pijat woolwich terhadap produksi ASI yang dilakukan pada 30 ibu, terdapat kenaikan berat badan pada bayi dengan ibu yang dilakukan pijat dibandingkan dengan bayi yang ibunya tidak dilakukan pijat⁴.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Apabila perilaku dilakukan melalui proses yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Menurut Pratiwi et. al (2017), terdapat fenomena apabila ibu menyusui memahami mengenai tanda kecukupan ASI, macam cara pijat payudara yang dapat merangsang produksi ASI, serta waktu pemberian ASI bagi bayi maka akan mempengaruhi keberlanjutan pemberian ASI Eksklusif tersebut. Informasi dapat dicari melalui media sosial dan situs web di internet

yang menginformasikan terkait pijat woolwich guna meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang peran dan penting nya pijat woolwich dalam kelancaran menyusui, suami juga perlu ambil bagian mendukung ibu dalam menyusui⁵

TPMB Ny. R merupakan salah satu TPMB yang berada di Kecamatan Cianjur Kabupaten Cianjur, terdapat 5 bidan yang 2 diantaranya merupakan bidan jaga untuk 24 jam persalinan. Memiliki waktu operasional praktek pagi-siang-sore dari hari Senin-Sabtu. Menurut survey awal yang dilakukan oleh penulis di TPMB Ny. R terdapat sebanyak 64 ibu menyusui, dimana peneliti melakukan wawancara langsung kepada 12 orang ibu menyusui, bahwa 10 orang mengatakan kurang mengerti tentang pijat woolwich sedangkan 2 orang lainnya mengatakan mereka mengetahui tentang pijat woolwich.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan data kuantitatif dengan design Pre eksperimental, one grup Pretest-Posttest pengukuran volume ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat woolwich. Intervensi pijat woolwich pada penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali dalam sehari selama tiga hari berturut-turut. Pengukuran produksi ASI berupa volume ASI dilakukan pada hari ke tiga setelah dilakukan pijat woolwich. Volume ASI dinilai berdasarkan ASI yang diperoleh dalam sehari dihitung menggunakan rumus taksiran volume ASI. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Sample dalam peneliian ini sebanyak 20 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan metode non-parametrik yaitu wilcoxon Signed Rank Test.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Produksi ASI sebelum dilakukan Pijat Woolwich

Produksi ASI	Frekuensi	Persen
<400 ml/24 jam	11	55
400 ml – 700 ml	7	35
>700 ml	2	10

Distribusi Produksi ASI Sebelum Dilakukan Pijat Woolwich Dalam Meningkatkan Produksi ASI di TPMB Ny. R Kecamatan Cianjur

Kabupaten Cianjur terdapat sebagian besar ibu menyusui dengan produksi ASI sebanyak <400 ml/24 jam sebanyak 11 responden (55%).

Tabel 2 Distribusi Produksi ASI Sesudah dilakukan Pijat Woolwich

Produksi ASI	Frekuensi	Persen
<400 ml/24 jam	3	15
400 ml – 700 ml	5	25
>700 ml	12	60

Distribusi Produksi ASI Sesudah Dilakukan Pijat Woolwich Dalam Meningkatkan Produksi ASI di TPMB Ny. R Kecamatan Cianjur Kabupaten Cianjur terdapat sebagian besar ibu menyusui dengan produksi ASI sebanyak >700 ml/24 jam sebanyak 12 responden (60%).

Tabel 3 Perbandingan Produksi ASI Sebelum dan Setelah Pijat Woolwich

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Setelah pijat Woolwich	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
Sebelum Pijat Woolwich	Positive Ranks	17 ^b	8,00	93,00
Ties		3 ^c		

Berdasarkan tabel 3, diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan produksi ASI setelah dilakukan pijat woolwich yaitu sebanyak 17 responden, sedangkan 3 responden tidak mengalami perubahan produksi ASI.

Tabel 4 Wilcoxon Signed Ranks Test

Setelah Pijat Woolwich - Sebelum Pijat Woolwich	
Z	-4,281a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Berdasarkan analisis statistik Wilcoxon Signed Ranks Test diketahui nilai Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan anatar produksi ASI sebelum

dilakukan pijat woolwich dan setelah dilakukan pijat woolwich sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pijat woolwich terhadap produksi ASI

PEMBAHASAN

Pijat woolwich merupakan anggapan pijat biasa bagi para ibu menyusui yang sebenarnya adalah spesifikasi pijat payudara yang dilakukan pada area areola payudara ibu. Pijat woolwich merupakan contoh terapi yang bisa diberikan kepada ibu nifas untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI ⁶

Berdasarkan pengamatan pijat Woolwich, aliran ASI lebih penting dibandingkan sekresi ASI oleh kelenjar susu payudara. Pijat Woolwich bekerja dengan menargetkan saraf otonom dan jaringan subkutan untuk mengendurkan jaringan, sehingga meningkatkan aliran darah ke sistem saluran susu dan memperlancar aliran susu. Pijat Woolwich menyebabkan rangsangan pada sel-sel mioepitel yang mengelilingi kelenjar susu. Impuls ini ditransmisikan ke hipotalamus, yang merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk memproduksi hormon prolaktin. Selain itu, dapat mencegah peradangan dan pembengkakan payudara. ⁶

Pijat woolwich adalah pemijatan yang dilakukan pada area sinus laktifirus tepatnya 1-1,5 cm diatas areola mammae, guna untuk mengeluarkan ASI yang berada pada sinus laktifirus. Pemijatan tersebut dapat merangsang sel saraf pada payudara untuk memproduksi ASI, meningkatkan volume ASI dan mencegah bendungan payudara yang menyebabkan payudara bengkak ⁷

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Malatuzzulfa, 2022 bahwa hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI. Peningkatan produksi ASI bisa ditimbulkan sang proses pembentukan ASI yg terjadi sehabis adanya sentuhan atau rangsangan dalam pemijatan yg dilakukan ⁸.

Rangsangan tersebut merangsang produksi oksitosin yg mengakibatkan kontraksi sel-sel mioepithel, proses ini disebut sebagai “refleks prolaktin” yg menciptakan ASI tersedia bagi bayi. Hisapan atau rangsangan dalam payudara

bisa memicu divestasi ASI menurut alveolus mammae melalui duktus ke sinus laktiferus. Selanjutnya akan merangsang produksi oksitosin sang kelenjar hipofisis posterior, lalu oksitosin memasuki darah & mengakibatkan kontraksi dalam sel-sel myoepithel yg mengelilingi alveolus mammae & duktus laktiferus⁹. Kontraksi dalam sel-sel spesifik ini lalu mendorong ASI keluar menurut alveoli melalui duktus laktiferus menuju sinus laktiferus loka dimana ASI akan disimpan. Sehingga saat terdapat hisapan dalam payudara ASI didalam sinus stress keluar⁹

KESIMPULAN

1. Sebagian besar ibu menyusui dengan produksi ASI sebanyak <400 ml/24 jam sebanyak 11 responden (55%).
2. Sebagian besar ibu menyusui dengan produksi ASI sebanyak >700 ml/24 jam sebanyak 12 responden (60%).
3. Terdapat pengaruh pijat woolwich terhadap produksi ASI p-value 0,000

DAFTAR PUSTAKA

1. Astutik. RY. Payudara dan Laktasi. 3rd ed. Vol. 12. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
2. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2022. Bandung: Dinkes Jabar; 2023.
3. Wahyuni S, et. al. Perawatan Kehamilan & Menyusui Anak Pertama. Jakarta: Pustaka Baru Press; 2021.
4. Barokah Liberty, & UF. Pengaruh Pijat Woolwich Terhadap Produksi ASI Di BPM APPI Amelia Bibis Kasihan Bantul. 2017;7(1).
5. Pratiwi Dwi, et. al. Cara Mengelola ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2017.
6. Pamuji. S.E.B, Supriyana, Rahayu. S, Suhartono. Pengaruh Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Endorphine Terhadap Kadar Hormon Prolaktin dan Volume ASI (Studi Pada Ibu Postpartum Di Griya Hamil Sehat Mejasem Kabupaten Tegal. BHAMADA. 2014;5(1):1–15.
7. Farida S, Setyorini C, Retno ZM. Pijat Woolwich untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Tahun Pertama.

Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNas). 2022;393–8.

8. Malatuzzulfa. N. I, Meinawati. L, Nufus. H. Upaya Peningkatan Produksi ASI melalui Pijat Woolwich dan Massage Rolling pada Ibu Nifas 1 Minggu Post Partum. Jurnal kebidanan . 12(1):65–72.
9. Sulistyawati.A. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional.; 2015.