

**PEMBERIAN EDUKASI ASI EKSKLUSIF DAN PIJAT WOOLWICH PADA IBU NIFAS  
DI WILAYAH RW 13 KELURAHAN BATU IX**

**Shinta Ayu Retnawati<sup>1\*</sup>, Etika Khoiriyah<sup>2</sup>, Muslim<sup>3</sup>**

Akademi Kebidanan Anugerah Bintan<sup>1,2,3</sup>

Email : ayuretnawatishinta@gmail.com

**ABSTRAK**

Pemberian ASI eksklusif menjadi tidak efektif disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya ialah perilaku pemberian ASI yang kurang tepat. Pijat woolwich merupakan upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan ASI eksklusif melalui peningkatan produksi ASI. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang ASI Eksklusif dan cara meningkatkan produksi ASI dengan pijat wolwich sehingga dapat mencapai keberhasilan ASI Eksklusif. Kegiatan dilakukan di wilayah RW 13 Kelurahan Batu IX Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru, Kota Tanjungpinang. Kegiatan dilakukan pada Hari Kamis-Minggu tanggal 24 - 27 Oktober 2024 bertempat di masing-masing rumah ibu nifas dengan peserta sebanyak 4 ibu nifas dengan bantuan leaflet. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan adalah hasil rekapitulasi bahwa penilaian sebelum dilakukan edukasi mendapatkan rata-rata nilai 32. Penyampaian materi meliputi ASI eksklusif, dan pijat woolwich dengan bantuan leaflet, kemudian dilakukan demonstrasi pijat woolwich. Dari hasil posttest didapatkan bahwa rata-rata nilai 75, sehingga ada peningkatan pengetahuan ibu nifas terkait ASI eksklusif dan pijat woolwich. Selanjutnya diharapkan timbulnya kesadaran para peserta dalam bentuk sikap dan tingkah laku untuk menjalankan manajemen laktasi melalui teknik pijat woolwich sebagai upaya dalam kelancaran proses menyusui secara eksklusif.

Kata Kunci : Asi ekslusif, Pijat woolwich, Ibu nifas

**ABSTRACT**

*Exclusive breastfeeding becomes ineffective due to several factors, one of which is inappropriate breastfeeding behavior. Woolwich massage is an effort made to help mothers achieve exclusive breastfeeding success by increasing breast milk production. The purpose of this activity is to increase the knowledge of postpartum mothers about Exclusive Breastfeeding and how to increase breast milk production with Woolwich massage so that they can achieve Exclusive Breastfeeding success. The activity was carried out in the RW 13 area of Batu IX Village, Mekar Baru Health Center Working Area, Tanjungpinang City. The activity was carried out on Thursday-Sunday, October 24-27, 2024, at each postpartum mother's house with 4 postpartum mothers as participants with the help of leaflets. The results of the community service activities that have been carried out are the results of the recapitulation that the assessment before the education was carried out obtained an average score of 32. The delivery of the material included exclusive breastfeeding, and Woolwich massage with the help of leaflets, then a demonstration of Woolwich massage was carried out. From the posttest results, it was found that the average score was 75, so there was an increase in the knowledge of postpartum mothers regarding exclusive breastfeeding and Woolwich massage. Furthermore, it is expected that there will be awareness of the participants in the form of attitudes and behaviors to carry out lactation management through the Woolwich massage technique as an effort to facilitate the process of exclusive breastfeeding.*

*Keywords: Exclusive breastfeeding, Woolwich massage, Postpartum mothers*

## PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia menetapkan sasaran untuk pemberian ASI kepada bayi minimal 50% pada tahun 2025. Saat ini, capaian ASI di seluruh dunia mencapai 36%, sementara beberapa negara di Asia Tenggara melaporkan angka seperti India 46%, Filipina 34%, dan Vietnam 17% (Carolin BT, Suralaga C & Lestari F, 2021).

Tingkat menyusui Indonesia pada tahun 2022 masih di bawah target 80%, yaitu sebesar 67,9% dari total populasi. Pada tahun 2022, Provinsi Kepulauan Riau menunjukkan angka yang lebih tinggi dari nasional yaitu 72,8%. Akan tetapi Kota Tanjungpinang sebagai pusat ibu kota provinsi malah berada jauh di bawah yaitu hanya 63,9% (Dinkes Kepulauan Riau, 2023).

Angka menyusui rendah adalah ancaman terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan kualitas bakat anak kedepannya. Produksi Asi yang tidak lancar menjadi salah satu faktor penyebab kegagalan menyusui secara eksklusif.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian, dari 44 ibu post partum, sebanyak 44% berhenti menyusui

sebelum bayi berusia 3 bulan karena ASI yang kurang, 31% karena masalah payudara, 25% merasa kelelahan. Salah satu usaha untuk memperbanyak ASI adalah dengan menyusui anak secara teratur. Semakin sering anak menghisap puting susu ibu, maka akan terjadi peningkatan produksi ASI dan sebaliknya jika anak berhenti menyusu maka terjadi penurunan ASI (Puspitasari D dkk, 2023).

Perlu upaya untuk membantu ibu menyusui dalam mengatasi hambatan dalam pemberian ASI. Salah satu cara yang bisa dilakukan adaah dengan melakukan pijat woolwich. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh penulis dengan judul "Pengaruh Pijat Woolwich Terhadap Produksi ASI" mengatakan bahwa pijat woolwich dapat merangsang hormon prolactin dan oksitosin, serta pada hasil penelitiannya menyebutkan bahwa ada peningkatan produksi ASI setelah dilakukan pijat woolwich pada ibu nifas (Retnawati SA, dkk, 2024).

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang ASI Eksklusif dan cara meningkatkan produksi ASI dengan

pijat wolwich sehingga dapat mencapai ASI Eksklusif.

## METODE

Mitra pengabdian adalah: Ketua RW 13 Kelurahan Batu IX Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru, Kota Tanjungpinang. Kegiatan dilakukan pada Hari Kamis-Minggu tanggal 24 - 27 Oktober 2024 bertempat di masing-masing rumah ibu nifas dengan peserta sebanyak 4 ibu nifas. Tahapan kegiatan meliputi:

1. Identifikasi masalah yang melibatkan ibu ketua Posyandu Wilayah RW 13. Hasil identifikasi masalah adalah masih adanya ibu nifas yang beberapa disebabkan kegagalan asi eksklusif. Selanjutnya ijin akan dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa Edukasi ASI eksklusif dan pijat woolwich.
2. Melakukan pendekatan ke Ketua RW dan menginformasikan maksud dan tujuan pengabdian,
3. Pelaksanaan pengabdian dengan melakukan pretest dan posttest. Pelaksanaan pengabdian masyarakat meliputi; (1) Pretest, meliputi pengetahuan tentang ASI eksklusif dan pijat wolwich. (2) Melakukan edukasi dengan bantuan Leaflet dan melatih ibu

untuk melakukan pijat (03). Melakukan posttest.



Gambar 1. Leaflet

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Target utama dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu yang ibu yang menyusui memahami dan mengetahui tentang asi eksklusif dan cara melakukan pijat wolwich untuk memperlancar produksi ASI sehingga nantinya dapat memberikan ASI eksklusif dan pijat woolwich kepada bayinya walaupun nantinya ibu kembali bekerja.

Adapun hasil kegiatan abdimas yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut. Yang pertama pengabdi melakukan pretest tingkat pengetahuan tentang asi eksklusif dan pijat woolwich menggunakan kuesioner yang diisi sebelum kegiatan dimulai. Dengan hasil rekapitulasi bahwa penilaian sebelum dilakukan edukasi mendapatkan bahwa rata-rata nilai

ibu terkait ASI eksklusif dan pijat woolwich adalah 32.

Yang kedua pengabdi menyampaikan materi ASI eksklusif, dan pijat woolwich dengan bantuan leaflet.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan dengan mahasiswa



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan

Setelah dilakukan pemberian materi, agar ibu dapat melaksanakannya maka tim pengabdi melakukan demonstrasi tentang pijat woolwich yang dibantu oleh beberapa mahasiswa. Kegiatan demonstrasi tentang pijat woolwich agar ibu berhasil memberikan ASI eksklusif pada bayinya

. Woolwich massage atau pijat woolwich diterapkan pada daerah sinus laktiferus sekitar 1-1,5 cm di atas

areola, yang tujuannya untuk mengeluarkan susu di sinus payudara. Woolwich massage merangsang sel-sel saraf payudara dan kemudian berlanjut ke hipotalamus, menyebabkan hipotalamus menghasilkan hormone prolaktin di kelenjar hipofisis anterior. Prolaktin bertanggung jawab untuk aliran darah ke sel-sel mioepitel, sehingga memproduksi dan meningkatkan produksi ASI dan dapat mencegah penyumbatan payudara dan pembengkakan payudara. Dengan melakukan pijat woolwich akan mempengaruhi saraf otonom dan jaringan subkutan, melemaskan jaringan, meningkatkan aliran darah dalam sistem duktus, dan menghilangkan sisa-sisa sel sistem duktus, agar tidak menghambat aliran ASI melalui saluran laktiferus, sehingga aliran ASI lancar. Selain itu, peradangan atau penyumbatan payudara dapat dicegah sehingga teknik ini efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum (Dewi, 2019).

Woolwich massage memiliki beberapa manfaat antara lain meningkatkan refleks prolaktin dan oksitosin (let down reflex), mencegah penyumbatan, meningkatkan produksi ASI dan mencegah peradangan atau

bendungan payudara (Kusumastuti, dkk. 2017).

Kegiatan selanjutnya, Pengabdi melakukan post test kepada ibu terkait dengan materi yang sudah disampaikan. Dari hasil posttest didapatkan bahwa Nilai rata-rata ibu adalah 75. Terjadi peningkatan rata-rata dibanding dengan nilai pretest.

Melalui kegiatan program pemberdayaan masyarakat ini tim pengabdi berharap bisa ikut berperan serta aktif dalam mendukung program pemerintah dengan gerakan kesadaran pemberian ASI eksklusif bagi masyarakat untuk pemenuhan gizi dan perkembangan bayi secara maksimal karena mereka adalah aset masa depan bangsa Indonesia.

Keberlanjutan kegiatan ini diharapkan timbulnya kesadaran para peserta dalam bentuk sikap dan tingkah laku untuk menjalankan manajemen laktasi sebagai upaya dalam kelancaran proses menyusui secara eksklusi.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan 2 cara yaitu memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu tentang ASI Eksklusif dan Pijat Woolwich dan mendemonstrasikan kepada ibu

tentang pijat woolwich dengan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Diharapkan kepada tim pengabdi selanjutnya untuk melakukan evaluasi kepada ibu apakah ibu memberikan ASI saja kepada bayinya. Disarankan pijat woolwich dijadwalkan secara rutin untuk seluruh ibu post partum 1-7 hari dan dapat menjadi contoh bagi seluruh fasilitas kesehatan yang belum mempunyai program pijat woolwich.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dinkes Kepulauan Riau. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau Tahun 2022. Tanjungpinang: Dinkes Kepulauan Riau
- Carolin BT, Suralaga C & Lestari F (2021). Teknik Hypno-Breastfeeding untuk Kecukuan ASI. Jurnal SMART Kebidanan, 2021.8 (1),64-68.
- Puspitasari D, Situmorang RB, Arfianti M. (2023). Pengaruh Teknik Woolwich Massage Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Di PMB Sumarni. Kemaskia Vol 1 (2).
- Wahyuni, E. T., & Noviyanti, R. (2019). Pemanfaatan Woolwich Massage Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. Jurnal Kesehatan Madani Medika, 10(2), 100–106.
- Dewi, V. N. L. (2019). Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Salemba Medika.

Kusumastuti, dkk. 2017. Kombinasi Pijat Woolwich dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI dan Involusi Uterus pada Ibu Postpartum. Yogyakarta: LeutikaPrio

Sutriyanti, Andriyani, Susanti, Puspita. (2023). The Effect Of Woolwich Massage To Postpartum Mother's Milk Production And Infant Weight. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/2886>.

Ruhniyati N & Farlikhatun L. (2023). The Effectiveness Of Woolwich Massage And Rolling (Back) Massage On Breast Milk Quantity. Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences, Volume 4 No 2.