

PENGARUH PIJAT WOOLWICH TERHADAP PRODUKSI ASI

Shinta Ayu Retnawati, Etika Khoiriyah, Muslim, Zufri

Akademi Kebidanan Anugerah Bintang

Email : shinta1yr85@gmail.com

ABSTRAK

Cakupan asi eksklusif Kota Tanjungpinang masih di bawah angka nasional yaitu sebesar 63,9%. Rendahnya pemberian ASI merupakan ancaman bagi tumbuh kembang anak yang akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan kualitas sumber daya manusia secara umum. Salah satu cara yang akan dapat membantu dalam mengatasi hambatan dalam pemberian air susu ibu adalah dengan melakukan pijat woolwich. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat woolwich terhadap produksi ASI. Jenis dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dengan rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest*. Dengan jumlah populasi terdiri dari 16 responden ibu nifas dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik Wilcoxon. Sebelum dilakukan intervensi pijat woolwich rata-rata pengeluaran asinya sebanyak 0,26 cc, sesudah dilakukan intervensi pijat woolwich rata-rata pengeluaran asinya sebanyak 1,3 cc Analisis data dilakukan dengan pengujian hipotesis dari hasil perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, dengan besar nilai Z yang didapat Z scor = -3,572 dengan p-value (Asymp. Sig 2 tailed sebesar 0,003 dengan ketentuan batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak, berarti ada pengaruh pemberia pijat woolwich terhadap produksi ASI. Diharapkan teknik pijat woolwich ini dapat menjadi solusi bagi ibu menyusui yang mengalami masalah pengeluaran ASI.

Kata Kunci : Pijat woolwich, produksi ASI, Ibu menyusui

ABSTRACT

Tanjungpinang City's exclusive breast milk coverage is still below the national figure, namely 63.9%. Low levels of breastfeeding are a threat to children's growth and development which will affect the growth and development of the quality of human resources in general. One way that will help overcome obstacles in giving breast milk is to do a Woolwich massage. The aim of this research was to determine the effect of Woolwich massage on breast milk production. The type of this research is Quasi Experiment with a One Group Pretest Posttest research design. With a total population consisting of 16 postpartum mother respondents using an accidental sampling technique. The analysis in this study used the Wilcoxon statistical test. Before the Woolwich massage intervention, the average breast milk output was 0.26 cc, after the Woolwich massage intervention the average breast milk output was 1.3 cc. Data analysis was carried out by hypothesis testing from the results of the Wilcoxon Signed Rank Test calculation, with a large Z value obtained Z score = -3.572 with a p-value (Asymp. Sig 2 tailed of 0.003 with the critical research limit of 0.05 so that the hypothesis decision H_a is accepted and H_o is rejected, meaning that there is an influence of giving Woolwich massage on breast milk production. It is hoped that this Woolwich massage technique can be a solution for breastfeeding mothers who experience problems expressing breast milk.

Keywords: Woolwich massage, breast milk production, breastfeeding mothers

PENDAHULUAN

World Health Organization menetapkan target pemberian ASI pada bayi sekurang – kurangnya 50 % pada tahun 2025. Capaian ASI di dunia saat ini sebesar 36% dan beberapa negara di Asia Tenggara seperti India sebesar 46%, Philipina 34%, dan Vietnam 17% (Carolin BT, Suralaga C & Lestari F, 2021).

Di Indonesia pada tahun 2022 cakupan ASI eksklusif masih dibawah target Nasional 80% yaitu 67,96%. Provinsi Kepulauan Riau tahun 2022 menyebutkan bahwa Cakupan Asi Eksklusif sebesar 72,8% lebih tinggi dari cakupan asi eksklusif nasional Namun demikian, Kota Tanjungpinang yang merupakan ibukota Provinsi Kepulauan Riau masih di bawah angka nasional yaitu sebesar 63,9%. (Dinkes Kepulauan Riau, 2023).

Rendahnya pemberian ASI merupakan ancaman bagi tumbuh kembang anak yang akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan kualitas sumber daya manusia secara umum. Produksi ASI yang tidak lancar menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kegagalan dalam pemberian ASI 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 menyusui maka terjadi penurunan ASI (Puspitasari D dkk, 2023).

Salah satu cara yang akan dapat membantu dalam mengatasi hambatan dalam pemberian air susu ibu adalah dengan melakukan pijat woolwich. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Noviyawati tahun 2019 dengan judul "Pemanfaatan Woolwich Massage Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas" mengatakan bahwa woolwich massage dapat merangsang hormon prolactin dan oksitosin, dan pada hasil penelitiannya menyebutkan bahwa ada peningkatan produksi ASI setelah dilakukan woolwich massage pada ibu post partum.

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 hormon 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).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di PMB RPL selama sebulan terakhir didapatkan hasil jumlah pasien post partum dengan masalah produksi ASI diantaranya 8 dari 10 pasien. Upaya yang telah dilakukan oleh bidan yaitu dengan cara mengompres dengan air hangat.

Berdasarkan data di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh pijat woolwich terhadap produksi ASI.

METODE PENELITIAN

Jenis dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dengan rancangan penelitian One Group Pretest Posttest. Dengan jumlah populasi terdiri dari 16 responden ibu nifas dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling* di praktik mandiri bidan di Kota Tanjungpinang.

Jenis data yang digunakan adalah data primer dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan pengamatan. Penelitian dilakukan dengan cara sebelum dilakukan penerapan dilakukan wawancara dan melakukan pemijatan payudara pada responden untuk diukur berapa cc ASI yang keluar dalam waktu 20 menit pada responden. Setelah dilakukan penerapan pijat woolwich akan dilakukan cara yang sama yaitu wawancara dan melakukan pemijatan pada payudara untuk diukur berapa cc ASI yang keluar dalam waktu 20 menit. Penelitian dilakukan pada 6 jam pertama setelah melahirkan dengan durasi waktu 20 menit. Instrumen pengukuran menggunakan Gelas ukur dengan satuan cc.

Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi variabel

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pendidikan ibu		
Rendah (< SMA/Sederajat)	5	31,2
Tinggi (≥ SMA/Sederajat)	11	68,8
Usia Ibu		
< 25 tahun	6	37,5
≥ 25 tahun	10	62,5

Berdasarkan pendidikan dari 16 responden didapatkan bahwa tingkat pendidikan rendah sebanyak 5 responden (31,2%) sedangkan tingkat pendidikan tinggi sebanyak 11

responden (68,8%). Berdasarkan usia dari 16 responden didapatkan bahwa usia <25 tahun sebanyak 6 responden (37,5%), sedangkan ≥ 25 tahun sebanyak 10 responden (62,5%).

Tabel 2. Hasil Analisis

No Resp	Sebelum intervensi	Sesudah Intervensi	Z	Asymp.Sig (2-tailed)	Hasil
1	0,4 cc	2,5 cc	-3,572	0,003	Ho ditolak
2	0,1 cc	0,8 cc			
3	0,2 cc	0,8 cc			
4	0,2 cc	1,5 cc			
5	0,3 cc	1,2 cc			
6	0,3 cc	1,8 cc			
7	0,4 cc	1,0 cc			
8	0,2 cc	1,2 cc			
9	0,3 cc	1,5 cc			
10	0,4 cc	0,8 cc			
11	0,4 cc	0,6 cc			
12	0,2 cc	0,8 cc			
13	0,1 cc	2,1 cc			
14	0,1 cc	1,8 cc			
15	0,1 cc	0,8 cc			
16	0,5 cc	1,2 cc			
Mean	0,26 cc	1,3 cc			

Analisis data dilakukan dengan pengujian hipotesis dari hasil perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, dengan besar nilai Z yang

didapat Z scor = -3,572 dengan p-value (Asymp. Sig 2 tailed sebesar 0,003 dengan ketentuan batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan

hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak, maka ada pengaruh pijat woolwich terhadap produksi ASI.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Sutriyanti dkk (2023) yang pijat woolwich pada ibu nifas dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI yang berdampak pada kepuasan bayi saat mendapatkan ASI dan berdampak pada peningkatan berat badan bayi pada awal kelahiran hingga tujuh hari.

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).

Cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum yaitu dengan memberikan sensasi rileks pada ibu untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin dengan melakukan pijat woolwich. Adapun cara melakukan woolwich massage ini dilakukan dibagian area sinus laktiferus lebih tepatnya berada 1-1,5 cm diluar aerolla mammae ibu dengan menggunakan kedua ibu jari dilakukan selama 15 menit. pijat Woolwich akan memberi rangsangan

bagian sel syaraf payudara, yang kemudian dilanjutkan ke hipotalamus sehingga diterima di hipofisis anterior guna memproduksi hormon prolaktin yang bertugas mengalirkan darah menuju sel mioepitel agar menghasilkan dan meningkatkan volume ASI serta menghalangi penyumbatan pada payudara yang dapat mengakibatkan pembengkakan pada payudara (Puspitasari D dkk, 2023).

Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses produksi ASI. Prolaktin berkaitan dengan gizi ibu, semakin baik asupan gizinya maka produksi yang dihasilkan juga banyak. Dengan kata lain, sistem kerja dan mekanisme woolwich massage dan rolling back mempunyai banyak kesamaan sehingga keduanya dapat efektif untuk digunakan dalam upaya peningkatan ASI (Rohniyati N & Farlikhatun L, 2023).

KESIMPULAN

Sebelum dilakukan intervensi pijat woolwich rata-rata pengeluaran asinya sebanyak 0,26 cc, sesudah dilakukan intervensi pijat woolwich rata-rata pengeluaran asinya sebanyak 1,3 cc. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value 0,003 maka dapat disimpulkan bahwa teknik pijat

woolwich dapat mempengaruhi pengeluaran ASI.

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.

Milk Production And Infant Weight.

<http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/2886>.

Ruhnayati 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.

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 Kecukupan 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