

Upaya Peningkatan Produksi ASI melalui Pijat *Woolwich* dan *Massage Rolling* pada Ibu Nifas 1 Minggu Post Partum

Oleh

Nurlia Isti Malatuzzulfa ^{1*}, Lusianah Meinawati ², Hidayatun Nufus ³

^{1,2,3} Program Studi D III Kebidanan, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

Corresponding author: * nurliaisti@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu faktor yang menyebabkan kegagalan pemberian ASI eksklusif adalah rendahnya tingkat kepercayaan ibu bahwa produksi ASI ibunya tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayinya. Upaya yang dapat dilakukan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas 1 minggu post partum yaitu dengan memberikan pijat *Woolwich* dan *Massage rolling* dalam keadaan santai. Tujuan menganalisis kombinasi metode pijat *Woolwich* dan *Massage Rolling* untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas 1 minggu post partum. Desain penelitian quasi eksperimental design. Pada penelitian ini dua kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan memberikan pijat *Woolwich* dan kelompok lain diberikan perlakuan *massage rolling*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas 1 minggu *post partum* di Wilayah Kerja Bidan Lilis Suryawati Kabupaten Jombang. Pengambilan sampel dengan menggunakan metode *consecutive sampling* jumlah sampel sebanyak 30 responden dengan perbandingan 1:1 dimana 15 ibu nifas sebagai kelompok pijat *Woolwich*, dan 15 kelompok diberikan *massage rolling*. Hasil: Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* di dapatkan *p-Value* 0,000 dan 0,004. Dari nilai *p-Value* yaitu 0,000 (<0,005) menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara kedua metode pijat *Woolwich* dan *massage rolling* terhadap peningkatan produksi ASI. Pemberian kombinasi pijat *Woolwich* dengan *Massage rolling* lebih efektif meningkatkan produksi ASI. Bidan mengajarkan kepada ibu dan keluarga untuk meningkatkan produksi ASI sehingga cakupan pemberian ASI eksklusif dicapai di bidang Pusat Kesehatan Penelitian.

Kata kunci : *Pijat, Woolwich, Rolling, Ibu, Nifas, Produksi, ASI*

Efforts to Increase Breast Milk Production through Woolwich Massage and Rolling Massage in Postpartum Mothers 1 Week Post Partum

ABSTRACT

Introduction: One of the factors that led to the failure of exclusive breastfeeding was the mother's low level of confidence that her mother's milk production could not meet her baby's nutritional needs. Efforts that can be made to stimulate the hormones prolactin and oxytocin in increasing breast milk production in mothers nifas 1 week post partum is to give Woolwich massage and massage rolling in a relaxed state. Purpose: Analyze the combination of Woolwich massage method and Rolling Massage to increase breast milk production in postpartum mothers 1 week post partum. Method: Quasi experimental design research design. In this study two experimental groups were given treatment by giving Woolwich massage and another group was given massage rolling treatment. The population in this study was a 1-week post partum nifas mother in the Working Area of Midwife Lilis Suryawati Jombang Regency. Sampling using the consecutive sampling method of 30 respondents with a ratio of 1:1 where 15 mothers nifas as a Woolwich massage group, and 15 groups given massage rolling. Based on wilcoxon's statistical test results at p-Value 0.000 and 0,004. A p-value of 0.000 (<0.005) indicates there is a significant influence between both Woolwich massage methods and massage rolling on increased breast milk production. Conclusion: Giving a combination of Woolwich massage with massage rolling is more effective in increasing breast milk production. Midwives teach mothers and families to increase breast milk production so that exclusive breastfeeding coverage is achieved in the field of Research Health Center.

Keywords: Massage, Woolwich, Rolling, Mom, Nifas, Production, Breast Milk

A. PENDAHULUAN

Menyusui merupakan sebuah momen indah yang sangat besar manfaatnya. Hal ini dibuktikan dengan semakin banyaknya penelitian yang menyebutkan bahwa Air Susu Ibu (ASI) memiliki banyak keunggulan yang tidak tergantikan dengan susu manapun. Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak, *United Nation Childrens Fun (UNICEF)* dan *World Health Organization (WHO)* merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberikan ASI saja selama paling sedikit enam bulan (Infodatin, 2020). Peningkatan program ASI Eksklusif juga merupakan salah satu bentuk usaha pemerintah dalam pencapaian *Sustainable Development Goals (SDGs)*. Hal ini sejalan karena dengan cakupan ASI Eksklusif yang meningkat dapat mencegah kelaparan dan malnutrisi, menurunkan Angka Kematian Bayi (AKB) serta meningkatkan perkembangan mental dan kognitif bayi. Pertumbuhan

dan perkembangan bayi dan balita sangat ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh, termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI.

Pemberian ASI Eksklusif sudah dibuktikan secara ilmiah dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi, oleh sebab itu Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan. Program ASI eksklusif cukup sulit dikembangkan karena berkaitan dengan berbagai permasalahan sosial di masyarakat. Banyak penyebab ketidakberhasilan pemberian ASI eksklusif ini, salah satu alasan adalah ibu kurangnya tingkat kepercayaan diri ibu bahwa ASI yang dimiliki dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayinya.

Badan Pusat Statistik tahun 2021 menyebutkan data cakupan bayi 0-5 bulan yang masih mendapat ASI eksklusif sebesar 68,68% pada tahun 2019, kemudian pada tahun 2020 naik sebesar 66,90% dan pada tahun 2022 naik sebesar 69,61%. Cakupan pemberian ASI Eksklusif yang mengalami kenaikan yang tidak signifikan dari tahun ke tahun dikarenakan kurangnya motivasi ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya.

Seorang ibu dengan kondisi yang penuh kekhawatiran dan tidak percaya diri karena merasa ASI nya tidak cukup, merupakan penyebab ketidaktercapaian pemberian ASI Eksklusif, ibu memerlukan bantuan dan dukungan untuk dapat mempertahankan produksi ASI. Dengan rasa tidak percaya diri dan kekhawatiran akan menyebabkan terhambatnya pengeluaran hormon oksitosin. Hormon oksitosin berdampak pada pengeluaran hormon prolaktin sebagai stimulasi produksi ASI pada ibu selama menyusui.

Faktor psikologis dan emosional juga dapat mempengaruhi produksi air susu ibu. Menurut Utami (2011) bahwa aktivitas sekresi kelenjar-kelenjar susu itu senantiasa berubah-ubah oleh pengaruh psikis atau kejiwaan yang dialami oleh ibu. Perasaan ibu dapat menghambat/meningkatkan pengeluaran oksitosin. Hormon prolactin dan oksitosin berperan dalam peningkatan produksi air susu (Manuaba, 2007). Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan adalah memberikan sensasi rileks pada ibu dengan melakukan pijat woolwich dan massage rolling.

Massage woolwich dilakukan pada area sinus lactiferus 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 sel saraf pada payudara, rangsangan tersebut diteruskan ke hypothalamus dan direspon oleh hopofisis anterior untuk mengeluarkan hormone prolactine 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 (Risyyita, 2008).

Handini, (2018) menyebutkan cara melakukan pijat woolwich yaitu pemijitan melingkar menggunakan kedua ibu jari pada area sinus laktiferus

tepatnya 1-1,5 cm diluar areola mammae selama 15 menit yang akan merangsang sel saraf pada payudara, diteruskan ke hipotalamus dan direspon oleh hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin yang akan dialirkan oleh darah ke sel mioepitel payudara untuk memproduksi ASI. Manfaat pemijatan metode woolwich adalah meningkatkan pengeluaran ASI, meningkatkan sekresi ASI dan mencegah peradangan payudara atau mastitis.

Massage rolling punggung adalah pemijatan pada tulang belakang (costae 5-6 sampai scapula dengan gerakan memutar) yang dilakukan pada ibu setelah melahirkan untuk membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI, mempercepat syaraf parasimpatis menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja oksitosin dalam mengalirkan ASI agar keluar, tindakan ini dapat memengaruhi hormone prolaktin yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI pada ibu selama menyusui, selain itu dapat membuat rileks pada ibu dan melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI pada kedua payudara.

Penelitian Desmawati didapatkan hasil bahwa ibu postpartum yang dilakukan yang diberi intervensi kombinasi pijat *Woolwich areola* dan *rolling massage* mempunyai peluang 5,146 kali untuk terjadi pengeluaran ASI kurang dari 12 jam postpartum.12 Kombinasi metode pijat *woolwich* dan *massage rolling* yang diberikan pada ibu *postpartum* sebanyak 2 kali/ hari diwaktu pagi dan sore selama 3 hari postpartum dimungkinkan akan dapat meningkatkan pengeluaran dan produksi ASI. Tujuan penelitan adalah mengetahui pengaruh kombinasi metode Pijat *woolwich* dengan *massage rolling* (punggung) terhadap kecukupan ASI pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Bidan Praktik Lilis Suryawati Puskesmas Jelakombo Kabupaten Jombang.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *Static-Group Comparison* dengan pendekatan *Quasi Eksperimental*. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independent Kombinasi Pijat *Woolwich* dan *Massage Rolling* (punggung) dan variabel independent Produksi Asi pada Ibu Nifas 1 Minggu Post Partum. Populasi yaitu semua ibu nifas 1 minggu postpartum dengan yang melahirkan di bidan praktik Lilis Suryawati Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo pada bulan Nopember s.d Desember 2021. Pengambilan sampel secara consecutive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden dengan perbandingan 1:1 dimana kelompok pijat *Woolwich* sejumlah 15 ibu nifas dan kelompok *massage rolling* sejumlah 15 ibu nifas. Analisis data dilakukan melalui pengambilan data dengan memberikan treatmen pijat, instrument menggunakan checklist pada kondisi sebelum dan sesudah diberikan treatment baik pada kelompok pijat *Woolwich* maupun *massage rolling*. Data yang terkumpul selanjutnya diproses dan dianalisis dengan *Uji statistic Wilcoxon*.

C. HASIL PENELITIAN.

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan pada kelompok pijat *Woolwich*

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
20-35 tahun	7	46
>35 tahun	8	54
Pendidikan		
SMP	2	14
SMA	11	74
Diploma	1	6
S1	1	6
Pekerjaan		
IRT	12	80
PNS	1	6
Swasta	2	14

Karakteristik responden berdasarkan usia adalah mayoritas berusia >35 tahun sebanyak 8 orang (54%) dan minoritas usia 20-35 tahun sebanyak 7 orang (46%), berdasarkan pendidikan adalah mayoritas SMA sebanyak 11 orang (74%) dan minoritas yaitu Diploma dan S1 sebanyak 1 orang (6%), berdasarkan pekerjaan mayoritas IRT sebanyak 11 orang (80%) dan minoritas sebanyak PNS sebanyak 1 orang (6%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan pada kelompok *Massage Rolling*

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
20-35 tahun	12	80
>35 tahun	3	20
Pendidikan		
SMP	3	20
SMA	6	40
Diploma	5	34
S1	1	6
Pekerjaan		
IRT	8	54
PNS	6	40
Swasta	1	6

Karakteristik responden berdasarkan usia adalah mayoritas berusia 20-35 tahun sebanyak 12 orang (80%) dan minoritas usia >35 tahun sebanyak 3 orang (20%), berdasarkan pendidikan adalah mayoritas SMA sebanyak 6 orang (40%) dan minoritas yaitu S1 sebanyak 1 orang (6%), berdasarkan pekerjaan mayoritas IRT sebanyak 8 orang (80%) dan Swasta sebanyak 1 orang (6%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas pada kelompok pijat *Woolwich*

Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
Primipara	12	80
Multipara	3	20

Karakteristik responden berdasarkan paritas adalah mayoritas primipara sebanyak 12 orang (80%) dan minoritas multipara sebanyak 3 orang (20%)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas pada kelompok *Massage Rolling*

Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
Primipara	8	54
Multipara	7	46

Karakteristik responden berdasarkan paritas adalah mayoritas primipara sebanyak 12 orang (80%) dan minoritas multipara sebanyak 3 orang (20%)

2. Analisis Bivariat

Tabel 5. Analisis Bivariat Perlakuan Pijat *Woolwich* dan *Massage Rolling* Terhadap Peningkatan Produksi ASI di Bidan Praktik Lilis Suryawati Kabupaten Jombang

Variabel	Peningkatan Produksi ASI				Nilai P
	Ya		Tidak		
	n	%	n	%	
Pijat <i>Woolwich</i>	13	86	2	14	p=0.000
<i>Massage Rolling</i>	6	40	9	60	p=0.004

Tabel diatas menunjukkan hasil uji statistik *Wilcoxon* di dapatkan *p-Value* 0,000 dan 0,004 yang merupakan nilai *p-Value* ($\leq 0,005$) yang berarti bahwa ada pengaruh kombinasi pijat *Woolwich* dan *Massage Rolling* terhadap peningkatan produksi ASI.

D. PEMBAHASAN

Setelah melewati proses persalinan, Ibu *Post Partum* akan mengalami kelelahan, hal ini akan berpengaruh pada pengeluaran hormone oksitosin. Dalam proses laktasi selain hormone oksitosin dan prolaktin, faktor kesulitan bayi dalam mengisap, kurangnya tingkat kepercayaan diri ibu bahwa ASI yang dimiliki dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayi, dan keadaan puting susu ibu serta kurangnya rangsangan dapat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI dan akibatnya kebutuhan nutrisi bayi tidak akan terpenuhi.

Pijat di daerah punggung belakang atau disebut dengan *massage rolling* merupakan cara untuk merangsang pengeluaran hormone oksitosin agar keluar lebih banyak, Pijat ini berfungsi untuk memberikan rasa nyaman pada ibu menyusui pasca melahirkan serta meningkatkan produksi ASI. Tindakan *massage*

rolling punggung dapat memengaruhi hormon prolaktin yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI pada ibu selama menyusui. Tindakan ini juga dapat membuat rileks pada ibu dan melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI pada kedua payudara.

Back Rolling massage adalah pemijatan pada tulang belakang (*costae* 5-6 sampai scapula dengan gerakan memutar) yang dilakukan pada ibu setelah melahirkan untuk membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI, mempercepat syaraf parasimpatis menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja oksitosin dalam mengalirkan ASI agar keluar. Selain itu tindakan ini dapat membuat ibu rileks sehingga merangsang pengeluaran hormon prolaktin yang berfungsi melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI pada kedua payudara.

Terapi peningkatan produksi tidak hanya dengan *massage rolling* akan tetapi juga dengan melakukan Pijat *Woolwich*, pijat ini bermanfaat memicu rangsangan sel-sel mioepitel di sekitar kelenjar payudara, kemudian rangsangan tersebut menuju ke hipotalamus dan dapat memicu hipofisis anterior untuk memproduksi hormon prolaktin. Kombinasi Pijat *woolwich massage* dan *back rolling massage* merupakan penggabungan dua metode yaitu pemijatan pada payudara lewat pemberian rangsang terhadap otot-otot buah dada dan punggung ibu, yang bertujuan memberikan rangsangan kepada kelenjar air susu ibu agar dapat memproduksi susu dan memicu hormon oksitosin atau refleksi let down serta memberikan kenyamanan dan menciptakan rasa rileks pada ibu sehingga mengakibatkan produksi ASI meningkat.

Penilaian produksi ASI bisa dilihat dari beberapa faktor, di antaranya adalah tanda-tanda kecukupan ASI pada bayi. ASI cukup atau tidak bisa dilihat dari indikator Berat Badan Bayi, Frekuensi BAK dan BAB, di mana indikator ini juga merupakan indikator dari cukup atau tidaknya produksi ASI.

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. Pemberian *Woolwich massage* ditujukan untuk memicu rangsangan sel – sel mio epitel 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 lactobacili (Usman, 2019).

Hasil penelitian Yuniarti, (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 rolling*.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan ada pengaruh kombinasi metode pijat *woolwich* dengan *massage rolling* (punggung) terhadap produksi asi pada ibu *post partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kabupaten Jombang.

Saran Penelitian ini menyarankan Intervensi kombinasi metode pijat *woolwich* dan *message rolling* (punggung) dapat dilakukan oleh bidan pada saat kunjungan rumah sehingga dapat meningkatkan pelayanan kebidanan pada ibu nifas serta mengajarkan keluarga dan menganjurkan ibu serta keluarga untuk tetap melaksanakan intervensi kombinasi metode pijat *woolwich* dan *message rolling*

F. DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Timur. (2019). *Cakupan Pemberian ASI Eksklusif Propinsi Jawa Timur 2019*. Jombang : Dinkes Jombang.
- Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Timur. (2020). *Cakupan Pemberian ASI Eksklusif Propinsi Jawa Timur 2020*. Jombang : Dinkes Jombang.
- Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Timur. (2021). *Cakupan Pemberian ASI Eksklusif Propinsi Jawa Timur 2021*. Jombang : Dinkes Jombang.
- Kementerian Kesehatan R.I. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan R.I.
- Rahmania, dkk. (2018). Efektifitas *Massage Rolling* (punggung) terhadap produksi ASI pada Ibu *Post Sectio Caesaria* di RS Ibu & Anak Kabupaten Jombang. J Keperawatan.
- Roesli U. (2012). *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Roesli U. (2014). *ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.