



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 6 Nomor 4 Tahun 2026 Page 106-118

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Perbedaan Produksi Asi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Woolwich pada Ibu Nifas Hari ke 3-10 Di PMB " F "

Mama Ketut Sriwulandari¹, Gumiarti², Kiswati³

Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Indonesia

Email: wulanda218@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Produksi ASI pada ibu nifas sering mengalami hambatan akibat stres dan kurangnya stimulasi. Menurut (Badan Pusat statistik, 2023) cakupan ASI Eksklusif di Indonesia pada tahun 2023 ialah 73,97% . Data cakupan bayi umur 0-6 bulan yang diberi ASI Eksklusif di Jawa Timur ialah 74,8%, sedangkan data yang diperoleh di Kabupaten Jember ialah 70%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat woolwich pada ibu nifas.

Metode : Desain kuantitatif dengan pendekatan *pre-eksperimen one group pretest-posttest*. Dengan populasi 21 Ibu nifas dan sampel penelitian sebanyak 15 ibu nifas. Menggunakan *accidental sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank*. **Hasil :** Rata - rata produksi ASI sebelum dilakukan pijat woolwich didapatkan Mean 1.333, SD .4880 dan SE .12599 dan hasil rata rata produksi ASI sesudah dilakukan pijat woolwich Mean 2.4667, SD 1.24595 dan SE .32170. Uji *Wilcoxon Signed Rank* didapatkan hasil *p-value* $0,00 < \alpha 0,05$. **Kesimpulan :** Pijat Woolwich dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. **Saran :** Pijat Woolwich dapat dijadikan alternatif intervensi non-farmakologis oleh tenaga kesehatan maupun masyarakat dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI.

Kata Kunci: *Ibu Nifas, Pijat Woolwich, Produksi ASI*

Introduction: Breast milk production in postpartum mothers is often inhibited due to stress and lack of stimulation. According to (Central Bureau of Statistics, 2023) the coverage of exclusive breastfeeding in Indonesia in 2023 is 73.97%. Data on the coverage of infants aged 0-6 months who are given exclusive breastfeeding in East Java is 74.8%, while the data obtained in Jember Regency is 70%. This study aims to determine the difference in breast milk production before and after woolwich massage in postpartum women. **Methods:** Quantitative design with one group pretest-posttest pre-experiment approach. With a population of 21 postpartum mothers and a research sample of 15 postpartum mothers. Using accidental sampling. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank test. **Results:** Average breast milk production before woolwich massage was obtained Mean 1.333, SD .4880 and SE .12599 and average breast milk production after woolwich massage Mean 2.4667, SD 1.24595 and SE .32170. Wilcoxon Signed Rank test obtained $p\text{-value } 0.00 < \alpha 0.05$. **Conclusion:** Woolwich massage increase breast milk production in postpartum women. Suggestion: Woolwich massage can be used as an alternative non-intervention.

Keywords: Postpartum Women, Woolwich Massage, Milk Production

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi yang optimal bagi bayi baru lahir, memberikan zat gizi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang yang sehat dan perlindungan dari berbagai penyakit. Namun, produksi ASI tidak selalu berjalan mulus. Banyak ibu nifas (ibu yang baru saja melahirkan) mengalami tantangan dalam memproduksi ASI dalam jumlah yang cukup, terutama pada minggu-minggu pertama setelah melahirkan. WHO dan UNICEF dalam strategi global pemberian nutrisi pada bayi menyatakan pencegahan kematian bayi adalah dengan pemberian makanan yang tepat yaitu pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan (Montolalu and Zamli, 2024).

Data cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif di Indonesia pada tahun 2021 tercatat 69,7%, turun menjadi 67,96% pada tahun 2022. Data laporan Badan Pusat Statistik menunjukkan presentase bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif pada tahun 2023 ialah 73,97% (Badan Pusat statistik, 2023). Data cakupan bayi umur 0-6 bulan yang diberi ASI Eksklusif di Jawa Timur ialah 74,8%, sedangkan data yang diperoleh di Kabupaten Jember ialah 70% (Dinkes Jawa Timur, 2023).

Rendahnya cakupan ASI Eksklusif dapat diakibatkan oleh rendahnya produksi ASI. Dari studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Faulia pada bulan Juni-Juli Tahun 2024 terdapat 12 ibu nifas pada hari ke 3-10 dan ditemukan 5 ibu yang tidak menyusui secara eksklusif dengan diselingi pemberian susu formula pada bayinya. Dari 58,3% ibu yang berhasil memberikan ASI secara Eksklusif terdapat

41,7% ibu yang gagal memberikan ASI Eksklusif mengatakan bahwa ibu kurang percaya diri terhadap kecukupan ASI nya dalam memenuhi nutrisi kepada bayinya dengan alasan puting yang tidak menonjol, produksi ASI nya yang dinilai kurang bahkan tidak keluar dengan lancar, dan minimnya dukungan dari keluarga.

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon Oksitosin dan Prolaktin. Saat ada refleks menghisap maka kelenjar hipotalamus di otak akan menerima sinyal untuk memproduksi ASI. Semakin sering bayi menghisap puting susu maka ASI yang diproduksi semakin banyak, hormon oksitosin berperan dalam refleks pengeluaran ASI (*Let Down Refleks*). Reflek pengeluaran ASI sangat dipengaruhi oleh keadaan emosi dan perasaan ibu (Ningrum and Yuliana, 2020). Saat ibu cemas atau stres terjadi pelepasan hormon adrenalin yang menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh darah alveoli, sehingga oksitosin yang dikeluarkan sedikit sehingga berpengaruh terhadap pengeluaran ASI (Anita *et al.*, 2020).

Faktor penyebab rendahnya produksi ASI ibu adalah kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam kelancaran produksi ASI, hormon prolaktin dan oksitosin akan turun dan akan menyebabkan ASI tidak segera berproduksi ketika setelah melahirkan sehingga ASI baru keluar pada hari ketiga atau lebih (Prihatini, Achyar and Kusuma, 2023). Masalah yang sering terjadi pada ibu menyusui yaitu puting susu lecet, dikarenakan teknik menyusui yang salah, akhirnya mengakibatkan nyeri dan mengakibatkan ibu enggan menyusui bayinya (Wahyuni, Puspita and Umar, 2020). Ketika pengeluaran ASI yang tidak maksimal dan tidak konsisten, dapat meningkatkan kandungan protein bernama FIL (*Feedback Inhibitor of Lactation*) yang mengakibatkan produksi ASI terhenti, ketika ASI dipayudara sudah penuh, maka level FIL akan meningkat dan produksi ASI akan ditekan untuk berhenti (Sholihah, Corniawati and Rahman, 2022).

Pijat Woolwich dipercaya dapat memperlancar aliran darah ke kelenjar susu, merangsang hormon oksitosin, dan pada akhirnya meningkatkan produksi ASI. Selain itu, pijat ini juga dapat memberikan efek relaksasi yang dapat mengurangi stres, sehingga ibu lebih tenang dan produksi ASI bisa meningkat. (Silvi Kurnia, 2023).

Dampak apabila produksi ASI tidak lancar yaitu ibu akan mengalami kesakitan karena payudara bengkak, mastitis dan bahkan abses pada payudara yang dapat menyebabkan infeksi. Payudara yang infeksi tidak dapat diberikan ASI nya kepada bayi, akibatnya nutrisi bayi tidak terpenuhi, kurangnya kekebalan tubuh bayi, kurangnya *Bounding attachment* antara ibu dan bayi, dan bayi memiliki resiko kematian karena diare 3,94 kali lebih besar dibandingkan bayi yang mendapat ASI Eksklusif (Salamah and Prasetya, 2019). Sedangkan untuk bayi yang tidak diberikan ASI rentan akan resiko terkena penyakit dan infeksi penyakit pada bayi yang menyebabkan kematian bayi karena bayi tidak mendapatkan antibodi pada susu yaitu kolostrum, dan kurang gizi pada bayi yang akan menyebabkan dampak panjang bayi bisa stunting di kemudian hari dan penurunan kecerdasan pada otak bayi (Nisa, 2024).

Solusi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI selain dengan memberikan dukungan terhadap ibu, melakukan rangsangan dengan teknik pijatan seperti pijat woolwich yang merupakan salah satu metode non-farmakologis yang telah dikenal di berbagai budaya sebagai cara untuk meningkatkan produksi ASI. Teknik pijat ini fokus pada stimulasi kelenjar susu melalui pijatan

lembut di area payudara.

Berdasarkan studi kasus yang ditulis oleh (Aprianti, Suciana and Wulandari, 2023) menjabarkan bahwa dari asuhan pemberian pijat woolwich pada ibu nifas efektif dalam mengatasi keluhan produksi ASI sedikit dan tidak lancar. Berdasarkan penelitian (Putri, Soleman and Listyorini, 2023) pada jurnal yang berjudul Penerapan Pijat Woolwich untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu postpartum Di RSUD Kabupaten Karanganyar yaitu dengan hasil penerapan didapatkan sebelum dilakukan pijat woolwich pada ibu postpartum produksi ASI hanya menetes dan setelah dilakukan pijat woolwich produksi ASI dapat memancar, ada peningkatan produksi ASI pada kedua responden sebelum dan sesudah di lakukan tindakan pijat woolwich.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *pre-experimental* yaitu membuktikan pengaruh suatu perlakuan, dengan cara penelliti sengaja membangkitkan suatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya, dengan kata lain mencari hubungan sebab akibat. Penelitian ini bertempat di Wilayah PMB Faulia pada bulan Februari sampai dengan Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah 21 ibu nifas hari ke 3-10 di Wilayah PMB Faulia dan jumlah sampel diambil dengan teknik *accidental sampling* sebanyak 15 ibu nifas hari ke 3-10 orang. Variabel variabel dependen adalah produksi ASI seblum dilakukan pijat woolwich dan produksi ASI sesudah dilakukan pijat woolwich

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Ibu Nifas Hari Ke 3-10 Di Wilayah TPMB Faulia Tahun 2025.

Usia Responden	Frekuensi	Presentase
< 25 Tahun	5	33,3 %
25-30 Tahun	8	53,3 %
> 30 Tahun	2	13,3 %
Total	15	100 %

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 15 ibu nifas menyusui, diantaranya berumur <25 tahun sebanyak 5 orang (33.3 %), berumur 25-30 tahun sebanyak 8 orang (53.3 %) dan >30 tahun sebanyak 2 orang (13.3 %). Hal ini menunjukkan mayoritas ibu yang menjadi responden ialah berumur 26-30 tahun (53.3 %).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan Ibu Nifas Hari 3-10 Di Wilayah TPMB Faulia Tahun 2025.

Kecemasan	Frekuensi	Presentase
Cemas	10	66,7 %
Tidak Cemas	5	33,3 %
Total	15	100 %

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 ibu nifas menyusui, ibu yang cemas terhadap produksi ASI nya ialah 10 (66.7 %) dan ibu yang tidak cemas terhadap produksi ASI nya sebanyak 5 ibu (33.3 %).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Istirahat Ibu Di Wilayah TPMB Faulia Tahun 2025.

Pola Istirahat Ibu	Frekuensi	Presentase
< 8 jam	3	20 %
> 8 jam	12	80 %
Total	15	100 %

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 15 ibu nifas menyusui, ibu beristirahat < 8 jam sebanyak 3 responden (20%) dan ibu yang beristirahat > 8 jam sebanyak 12 responden (80%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Nutrisi Di Wilayah TPMB Faulia Tahun 2025.

Pola Nutrisi Ibu Sesuai Dengan Isi Piringku	Frekuensi	Presentase
Tidak terpenuhi sesuai dengan isi piringku	4	26,7 %
Terpenuhi sesuai dengan isi piringku	11	73,3 %
Total	15	100 %

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 ibu nifas menyusui, ibu yang nutrisinya tidak terpenuhi sesuai dengan isi piringku sebanyak 4 responden (26,7%) dan ibu yang nutrisinya terpenuhi sesuai isi piringku sebanyak 11 responden (73,3 %).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Menyusui Bayinya Di Wilayah TPMB Faulia Tahun 2025.

Frekuensi Menyusui Bayi	Frekuensi	Presentase
1 Jam Sekali	10	66,7 %
2 Jam Sekali	5	33,3 %
Total	15	100 %

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 15 ibu nifas menyusui, ibu yang menyusui setiap 1 jam sekali sebanyak 6 orang (40.0%) dan ibu yang menyusui bayinya setiap 2 jam sekali ada 9 ibu (60.0%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Volume Produksi ASI Sebelum Dilakukan Pijatt Woolwich Pada Ibu Nifas Hari Ke 3 Di Wilayah TPMB Faulia Tahun 2025.

Rata-Rata Volume Produksi ASI	n	Mean	SD	SE
Sebelum Dilakukan Pijatt Woolwich (ml)	15	1.333	.4880	.12599

Berdasarkan tabel diatas Rata-rata volume produksi ASI sebelum dilakukan pijat woolwih pada ibu nifas hari ke 3 di wilayah TPMB Faulia tahun 2025 hasil Mean 1.333, Standar Deviation .4880 dan Standar Error .12599.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Volume Produksi ASI Sesudah Dilakukan Pijatt Woolwich Pada Ibu Nifas Hari Ke 10 Di Wilayah TPMB Faulia Tahun 2025.

Rata-Rata Volume	n	Mean	SD	SE
Produksi ASI	15	2.4667	1.24595	.32170
Sesudah Dilakukan Pijatt Woolwich (ml)				

Berdasarkan tabel diatas Rata-rata volume produksi ASI sesudah dilakukan pijat woolwich pada ibu nifas hari ke 10 selama 8 hari secara rutin di pagi dan sore hari di wilayah TPMB faulia tahun 2025 hasil Mean 2.4667, Standar Deviation 1.24595 dan Standar Error .32170.

Tabel 7 Distribusi Rata-Rata Volume Produksi ASI Sebelum dan Sesudah dilakukan Pijat Woolwich Pada Ibu Nifas Hari Ke 3-10 di TPMB Faulia Tahun 2025.

Variabel	Mea n	SD	SE	n	<i>p-value</i>	α
Volume Produksi	1.	.48	.12	15	0.00	0,0
ASI Sebelum	33	80	599		0	5
Dilakukan Pijat Woolwich						
Volume Produksi	2.	1.2	.32	15		
ASI Sesudah	46	459	170			
Dilakukan Pijat Woolwich						

Berdasarkan tabel 4.10 menunjukkan rata-rata volume produksi ASI sebelum dilakukan pijat woolwich pada ibu nifas hari ke 3 dengan 15 responden menunjukkan hasil Mean 1.3333, SD .4880 dan SE .12599. Sedangkan rata-rata volume produksi ASI sesudah dilakukan pijat woolwich di hari ke 10 ibu nifas dengan 15 responden menunjukkan Mean 2.4667, SD 1.24595 dan SE .32170. Hasil uji normalitas data di dapatkan p-value 0,000 dan $0,010 < \alpha < 0,05$ maka data dianggap berdistribusi tidak normal. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon Signed-Rank* didapatkan hasil dengan *p-value* $0,00 < \alpha < 0,05$ yang berarti H1 diterima dan H0 ditolak yaitu ada perbedaan volume produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat woolwich pada ibu nifas hari ke 3-10 di PMB Faulia tahun 2025

Pembahasan

1. Rata Rata Volume Produksi ASI Sebelum Dilakukan Pijat Woolwich Pada Ibu Nifas Hari Ke 3 Di Wilayah PMB Faulia Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian *pretest* yang dilakukan pada ibu nifas hari ke 3, rata-rata volume produksi ASI sebelum dilakukan pijat woolwich pada ibu nifas hari ke 3 di wilayah TPMB Faulia tahun 2025 hasil Mean 1.333, Standar Deviation .4880 dan Standar Error .12599.

Gangguan produksi ASI pada hari pertama pasca post partum dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran ASI. Perasaan ibu yang tidak yakin dapat memberikan ASI pada bayinya akan menyebabkan penurunan hormon oksitosin, sehingga ASI tidak dapat keluar segera setelah melahirkan., pemberian ASI Eksklusif dipengaruhi beberapa faktor antara lain ASI tidak segera keluar pada hari pertama pasca melahirkan, ibu merasa ASI keluar sedikit, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting yang tidak menonjol dan pengaruh promosi susu pengganti ASI (Sudirman Dan Jama 2019).

Berdasarkan hasil diatas, sebagian responden mengatakan cemas akan produksi ASI nya yang kurang lancar, hasil pumping dari sebagian responden di hari ke 3 nifas hanya 5-10 ml saja dimana hal ini yang ditakutkan ibu adalah ASI yang tidak akan bertambah produksinya yang seharusnya pada hari ke 3 minimal produksi ASI per 1x pumping adalah > 10 ml dan berangsur bertambah di setiap harinya seiring berjalannya waktu. Ibu khawatir bayinya tidak akan mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dikarenakan produksi ASI yang sedikit , maka kondisi ini dilapangan menunjukkan bahwa adanya hambatan dalam peningkatan produksi ASI yang dipengaruhi oleh kecemasan ibu.

Kecemasan dapat meningkatkan hormon stress seperti kortisol, yang dapat menghambat produksi hormon prolaktin yaitu hormon yang bertanggung jawab pada produksi ASI, selain itu kecemasan juga dapat menyebabkan otot otot di sekitar payudara menjadi tegang, sehingga dapat menghambat aliran ASI. Ditambah dengan kecemasan ibu yang merasa kurang percaya diri dalam menyusui , dimana dukungan orang terdekat sangat penting untuk membantu ibu mengatasi kecemasan dan meningkatkan produksi ASI ibu.

Usia ibu juga berpengaruh dalam peningkatan produksi ASI dimana usia < 25 bisa mempengaruhi produksi ASI karena ibu yang lebih muda mungkin masih dalam proses perkembangan fisik dan emosional sehingga bisa berdampak produksi ASI ibu.

Selain kecemasan serta usia ibu yang menjadi faktor pemicu menghambat produksi ASI kurang, pola istirahat dan nutrisi ibu juga bisa menjadi faktor pemicu terhambatnya produksi ASI jika pola istirahat dan nutrisinya tidak terpenuhi. Ibu yang kurang beristirahat minimal >8 jam selama 1 hari akan mempengaruhi produksi ASI nya karena tubuhnya tidak akan optimal

dalam memproduksi ASI dimana istirahat cukup juga akan membantu mengurangi stres dan kelelahan yang dapat mempengaruhi hormon prolaktin, ketika ibu kelelahan atau stres produksi ASI bisa menurun dan hormon prolaktin tidak bisa bekerja secara optimal. Selain itu nutrisi ibu juga penting bagi ibu menyusui, ketika ibu mengonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi, tubuhnya bisa memproduksi ASI yang berkualitas dan cukup untuk bayinya. Ibu yang mengonsumsi makanan kaya akan protein, vitamin dan mineral cenderung akan memiliki produksi ASI yang lebih baik.

Produksi ASI juga dipengaruhi oleh seberapa seringnya ibu dalam menyusui bayinya. Semakin sering bayi menyusui maka semakin banyak stimulasi yang diterima payudara untuk memproduksi ASI. Frekuensi menyusui yang kurang bisa berdampak negatif pada produksi ASI selain payudara yang tidak mendapatkan sinyal atau rangsangan hisapan bayi yang mempengaruhi produksi ASI ibu, hormon FIL (*Feedback Inhibitor Of Lactation*) akan meningkat dan produksi ASI akan terhenti karena merasa sudah tidak diperlukan.

2. Rata Rata Volume Produksi ASI Sesudah Dilakukan Pijat Woolwich Pada Ibu Nifas Hari Ke 10 Di Wilayah TPMB Faulia Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian post test yang dilakukan pada 15 ibu menyusui rata-rata volume produksi ASI sesudah dilakukan pijat woolwich pada ibu nifas hari ke 10 selama 8 hari secara rutin di pagi dan sore hari di wilayah TPMB faulia tahun 2025 hasil Mean 2.4667, Standar Deviation 1.24595 dan Standar Error .32170 .

Sebagaimana penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tiarnida (2021), bahwa adanya kenaikan yang signifikan atas kelancaran sekresi ASI pada ibu nifas setelah dilakukan *Woolwich massage*, pijat woolwich adalah pemijatan yang dilakukan pada area sinus laktiferus tepatnya 1-1,5 cm diatas areola mammae yang bertujuan untuk mengeluarkan ASI yang ada pada sinus laktifers. Pemijatan tersebut akan merangsang sel saraf pada payudara, kemudian diteruskan ke hipotalamus dan direspons oleh hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin yang akan dialirkan oleh darah ke sel miopitel payudara untuk memproduksi ASI, meningkatkan volume ASI, mencegah bendungan payudara dan menyebabkan payudara bengkak.

Dari hasil penelitian ini didapatkan hasil peningkatan volume produksi ASI sesudah dilakukan pijat woolwich, terdapat 2 ibu dengan volume pnrgrluaran produksi ASI 40-60 ml per 1x pumping, 4 ibu dengan volume pengeluaran produksi ASI 61-80 ml per 1x pumping, 4 ibu dengan volume pengeluaran produksi ASI 81-100 ml per 1x pumping dan 5 ibu dengan volume pengeluaran produksi ASI 101-120 ml per

1x pumping. Pijat Woolwich bisa mempengaruhi produksi ASI, dengan menggunakan gerakan memutar dan menekan yang lembut, pijat Woolwich dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah ke payudara, sehingga payudara mendapatkan lebih banyak oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan untuk produksi ASI.

Teknik pijat Woolwich yang melibatkan gerakan memutar dan menekan juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering dialami oleh ibu menyusui. Selain itu faktor dari pola istirahat ibu dan nutrisi ibu yang terpenuhi sesuai dengan isi piringku menjadi salah satu faktor yang bisa meningkatkan produksi ASI, frekuensi bayi menyusui juga berpengaruh dalam produksi ASI dimana rangsangan isapan bayi dapat merangsang produksi ASI lebih meningkat.

3. Perbedaan Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Woolwich Pada Ibu Nifas Hari Ke 3-10

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* pada ibu nifas di hari ke 10, p -value = 0,011, yang dimana ada perbedaan antara nilai sebelum dan sesudah dilakukan pijat woolwich, maka H_0 di tolak artinya dapat dinyatakan ada pengaruh pemberian pijat woolwich terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di wilayah TPMB Faulia. Hasil post test pada ibu menyusui didapatkan peningkatan rata rata volume produksi ASI yang signifikan terhadap ibu nifas di hari ke

10 di wilayah TPMB Faulia pada tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Endah Tri Wahyuni (2019) dalam jurnal yang berjudul pemanfaatan woolwich massagw terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas berdasarkan kesimpulan terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan woolwich massage pada ibu nifas di PMB Istri Utami. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Siti Mulia Ledysani (2020) hasil penelitian menyimpulkan bahwa adanya gambaran kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan setelah dilakukan pijat woolwich.

Setelah dilakukan pijat woolwich peneliti berpendapat masalah produksi ASI dengan metode pijat woolwich yang dilakukan 2x sehari selama 8 hari berturut didapatkan hasil volume pengeluaran ASI yang mengalami peningkatan yang dilihat berdasarkan hasil pumping berdasarkan ml. Peneliti berpendapat bahwa umur mempengaruhi produksi ASI yang dimana umur < 25 tahun beberapa responden mengalami hasil yang kurang signifikan dikarenakan semakin muda umur ibu maka pemberian ASI semakin kecil sebab tuntutan sosial, kewajiban menjadi ibu, dan tekanan sosial, selanjutnya kecemasan ibu juga sangat berpengaruh dalam hal produksi ASI ibu dikarenakan dapat menekan hormon hormon yang bertanggung jawab

dalam memproduksi ASI menjadi berkurang.

Pijat woolwich dapat menurunkan stress dan kecemasan dimana ketika stres dan kecemasan berkurang, hormon prolaktin yang bertanggung jawab untuk produksi ASI bisa bekerja lebih optimal, sehingga produksi ASI meningkat. Selain itu, pijat Woolwich juga dapat membantu mengeluarkan ASI yang tersumbat di payudara, sehingga produksi ASI bisa meningkat. Dengan menggunakan teknik yang tepat, ibu bisa membantu memastikan bahwa ASI keluar dengan lancar dan produksi ASI bisa optimal. Pijat Woolwich juga dapat membantu meningkatkan kesadaran ibu akan payudaranya sendiri, sehingga ibu bisa lebih percaya diri dalam menyusui. Dengan melakukan pijat woolwich ibu bisa lebih memahami bagaimana cara meningkatkan produksi ASI dan memenuhi kebutuhan bayi. Pola istirahat dan nutrisi ibu juga sangat berpengaruh terhadap produksi ASI ibu, dimana istirahat yang kurang juga akan menyebabkan ibu lelah dan stres yang akan menghambat hormon prolaktin dan menurunkan sementara nutrisi yang tidak tercukupi juga akan mempengaruhi produksi ASI, oleh karena itu penting bagi ibu menyusui untuk lebih memperhatikan pola istirahat dan pola nutrisinya. Selain itu frekuensi menyusui juga sangat penting untuk merangsang stimulasi payudara untuk lebih meningkatkan produksinya.

Efek pijat woolwich yang diberikan kepada ibu nifas hari ke 3-10 menjadi salah satu faktor yang sangat signifikan terhadap meningkatnya produksi ASI ibu. Maka dari itu, ketika intervensi pijat woolwich dilakukan rutin oleh ibu nifas, ibu tidak perlu khawatir terhadap produksi ASI dan kecukupan nutrisi yang akan diterima oleh bayinya, karena ASI yang dihasilkan secara otomatis akan melimpah. Dengan demikian, pijat Woolwich bisa menjadi salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI secara alami

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Perbedaan Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Woolwich pada Ibu Nifas Hari ke 3–10 di Wilayah PMB Faulia”, dapat disimpulkan

1. Produksi ASI sebelum dilakukan pijat woolwich pada ibu nifas hari ke 3 dengan hasil Mean 1.333, Standar Deviation .4880 dan Standar Error .12599.
2. Produksi ASI sesudah dilakukan pijat woolwich pada ibu nifas hari ke 10 mengalami peningkatan dengan hasil Mean 2.4667, Standar Deviation 1.24595 dan
3. Standar Error .32170.
4. Terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat woolwich pada ibu nifas hari ke 3 - 10 di wilayah PMB F dengan hasil p-value < 0,05, maka artinya H0 di tolak dan H1 diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N.F., Garancang, S. and Abunawas, K. (2023) ‘Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian’, *Pilar*, 14(1), pp. 15–31.
- Anggreni, D. and KM, S. (2022) *BUKU AJAR-METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN, E-Book Penerbit STIKes Majapahit*.
- Anita, N. *et al.* (2020) ‘Potency of back message and acupressure on increasing of prolactin hormone levels in primipara postpartum; consideration for midwifery care’, *Enfermeria clinica*, 30, pp. 577–580.
- Aprianti, E., Suciana, S. and Wulandari, W. (2023) ‘Asuhan Kebidanan Pada Ny “P” Dengan Woolwich Massage (Pijat Payudara) Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Nifas’, *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 17(2), pp. 24–31.
- Astutik, RY. (2017) *Payudara dan Laktasi edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Azizah, N. and Rosyidah, R. (2019) *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*, Umsida Press.
- Badan Pusat Statistik (2023) *Data cakupan bayi dengan ASI eksklusif*. Tersedia di: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTM0MCMY/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi-persen-.html> (Diakses: 8 Desember 2024).

- Batubara, I., Juwarni, S. and Batubara, A.A. (2024) 'Efektifitas Pijat Woolwich Terhadap Produksi Asi di Bidan Praktek Mesra Wilayah Puskesmas Pintu Padang Kecamatan Batang Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan', *Jurnal Anestesi*, 2(3), pp. 78–89.
- Dekanawati, V. *et al.* (2023) 'Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan Diklat Kepabeanan Terhadap Kepuasan Peserta Pelatihan', *Jurnal Sains Dan Teknologi Maritim*, 23(2), p. 159. Available at: <https://doi.org/10.33556/jstm.v23i2344>.
- Dinkes Jawa Timur. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2022: Dinas Kesehatan Jawa Timur.
- Endarto, Y. (2020) 'Pengetahuan Personal Hygiene Dengan Perilaku Pencegahan Kejadian Leptospirosis Di Kota Bima Ntb', *Jurnal Delima Harapan*, 7(1), pp. 24–30. Available at: <https://doi.org/10.31935/delima.v7i1.92>.
- Farida, S., Setyorini, C. and Retno, Z.M. (2022) 'Pijat Woolwich Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Tahun Pertama', in *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, pp. 393–398.
- Hayati, S. and Saputra, L.A. (2023) 'Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening Pada Cv. Jaya Anugrah', *Business Management*, 2(1), pp. 49–53. Available at: <https://doi.org/10.58258/bisnis.v2i15430>.
- Jayanti, C. and Yulianti, D. (2022) *Coronaphobia dan Kelancaran ASI di Masa Post Partum*. Literasi Nusantara Abadi.
- Junaedi, J. and Wahab, A. (2023) 'Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan', *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), pp. 142–146. Available at: <https://doi.org/10.56467/jptk.v6i2.98>.
- Khasanah, N.A. and Sulistyawati, W. (2017) *Buku Ajar Nifas dan Menyusui*, Surakarta: CV Kekata Group.